Power Pranayama (Gujarati) (1) (Gujarati Edition)

Mahtani,M.D., Dr. Renu

પ્રાણાયામ
સ્વાસ્થ્યનું વરદાન

તમારા શ્વાસની ઉપચાર શક્તિને ઓળખો

ડૉ. રેણુ મહતાની એમ.ડી.

કિરણ બેદી, પીએચ.ડી.નુ આમુખ

Power Pranayama



JAICO

આગોતરા અભિનંદન



યોગ (પ્રાણાયામ) દ્વારા શ્વાસોચ્છવાસ અને શ્વાસનાં નિયમનની મહત્તા વિશે જાગૃતિ વધતી જાય છે. ડો. રેણુ માહતાની, જેઓ એક પારંપારિક તબીબી શાખામાં તાલીમબધ્ધ થયેલ તબીબ છે, પરંતુ યોગના અભ્યાસો તથા ઉપચારમાં જેમની ઉંડી વચનબધ્ધતા સાથે તેઓ વિજ્ઞાન, યોગનાં પુસ્તકોમાંની પ્રાચીન દક્ષતા અને વ્યવહારુ જ્ઞાનને એવી રીતે મિશ્રિત કરવામાં સફળ રહ્યાં છે જે અસામાન્ય છે અને “પ્રાણાયામ શક્તિ” પુસ્તકને નિશ્ચિતપણે વાંચનને યોગ્ય બનાવે છે. ટેકનીકલ શબ્દો સાથે પણ એવી રીતે વ્યવહાર કરાયો છે કે જે વ્યક્તિને તબીબી શાખાનું વિશિષ્ટ જ્ઞાન ન હોય તે પણ સહેલાઈથી સમજી શકે. આ પુસ્તકમાં પ્રાણાયામના ઉપચાર સંબંધી ઘણા પ્રયોગો છે.

— શર્લી ટેલ્સ. એમ.બી.બી.એસ., પી.એચ.ડી.
ડાયરેક્ટર ઓફ રીસર્ચ
પતંજલી યોગપીઠ, હરિદ્વાર ભારત.

પાછલા અડધા દશકાથી પ્રાણાયામના નિયમિત અને દીર્ઘકાલીન અભ્યાસુ હોવાથી, મેં તેના ફાયદાઓ અનુભવ્યા છે તથા માણ્યા છે. પરંતુ મારા જેવા અભ્યાસુ માટે પણ, આ પુસ્તકનું વાંચન ખૂબ જ ઉપયોગ નીવડ્યું છે.

આ પુસ્તક પ્રાણાયામનાં સૈધ્ધાંતિક અને વ્યવહારુ પાસાંઓને બહાર લાવે છે. તે વિવિધ અધિકારીઓનાં સમજણભર્યાં ટાંચણોથી સમૃધ્ધ કરાયેલ છે. તે પ્રાણાયામના વિવિધ ભાગો માટે તર્ક પૂરા પાડે છે અને સંભવિત ફાયદાઓ પણ દર્શાવે છે. ડો. રેણુ માહતાની તેમની MD તરીકેની લાયકાત તથા પ્રાણાયામનાં સંવેગશીલ શિક્ષક બન્ને તરીકે તેમની તજજ્ઞતા દર્શાવે છે.

ડો. માહતાનીને આવા શ્રેષ્ઠ પુસ્તક માટે મારા અભિનંદન. જેમને તંદુરસ્તા જીવન ગાળવામાં રસ હોય તેવા દરેકને હું આ પુસ્તકની મજબૂત રીતે ભલામણ કરીશ.

— રવી પંડીત
ચેરમેન અને ગ્રુપ સીઈઓ
KPIT ક્યુમીન્સ ઈન્ફો સીસ્ટમ લી.

જુના જમાનાના ભારતીય સંતોએ યોગના વિજ્ઞાન અને પ્રાણાયામને ઉદ્વિગ્ન માનવ મનને થોડી સ્વસ્થતા આપવા માટે તથા તેની મહત્તાને ઉપર લાવવામાં મદદ કરવા માટે આપ્યા

છે. આ પુસ્તકમાં, આ પધ્ધતિનું આખું વિજ્ઞાન અને કલા વાંચકો તેને પોતાની રીતે અનુસરી શકે તે માટે સ્પષ્ટ ભાષામાં સમજાવાયાં છે. હું ખૂબ જ ભારપૂર્વક આ પુસ્તકની ભલામણ કરું છું. મારી આકારણીમાં તે ઘણા ઉચ્ચ ગુણો મેળવે છે. આવનારા સમયમાં વિજ્ઞાનના અભ્યાસુઓ માટે ડો. રેણુનું પુસ્તક દીવાદાંડીના પ્રકાશ સમ બની રહો.

— પદ્મ ભૂષણ
પ્રો.બી.એમ. હેગડે, એમ.ડી. એફ.આર.સી.પી. એફ.આર.સી.પી.ઈ.
નિવૃત્ત વાઈસ ચાન્સેલર, મનીપાલ યુનિવર્સિટી
એડીટર ઈન ચીફ, ધ જર્નલ ઓફ સાયન્સ ઓફ હીલીંગ આઉટકમ્સ,
ચેરમેન, સ્ટેટ હેલ્થ સોસાયટીઝ એક્સપર્ટ કમીટી હોસ્પીટલ
ફોર્મર પ્રો. કાર્ડીયોલોજી, ધ મીડલસેક્સ હોસ્પીટલ.
મેડીકલ સ્કુલ, યુનિ. ઓફ લંડન.
એફીલીએટ પ્રો. ઓફ હ્યુમન હેલ્થ, નોર્ધન કોલોરાડો યુનિ.
www.bmhegde.com

આ પુસ્તક કદાચ આરોગ્ય, ખૂશી અને સંવાદિતા માટેનું પ્રાણાયામ પર નું શ્રેષ્ઠ પુસ્તક છે. તેમાં સભાનપણે શ્વાસોચ્છવાસથી માંડીને સંપૂર્ણ સ્વ સંવાદિતાની અવસ્થા સુધીનું બધું જ પ્રાણાયામની પધ્ધતિસરની પ્રક્રિયા દ્વારા કરી શકાય તેવા બધાંનો સમાવેશ છે. લેખક કહે છે કે શ્વાસ એ મગજની ભૌતિક પૂરક વસ્તુ છે અને સભાન શ્વાસોચ્છવાસની ક્રિયા એ ખરેખર મગજ હકારાત્મક ક્રિયામાં છે. તે આધુનિક માણસને શ્વાસ કેવી રીતે તણાવને ઓળખવાનું તેમજ વિશ્રાંતિનું નિષ્ફળ ન જાય તેવું બેરોમિટર છે તે દર્શાવીને વ્યવહારુ વચન આપે છે. મગજ અને મન અને આરોગ્યની સામાન્ય અવ્યવસ્થા માટે પ્રાણાયામના અમલીકરણની સાથે ખૂબ જ વ્યવહારિક દૃષ્ટિથી કામ કરાયું છે.

— ડો. આર. એસ. ભોગલ
પ્રીન્સીપાલ, જી.એસ. કોલેજ ઓફ યોગ એન્ડ કલ્ચરલ,
કૈવલ્યધામ, લોનાવાલા-૪૧૦૪૦૩.

પ્રાણાયામ

સ્વાસ્થ્યનું વરદાન

તમારા શ્વાસની ઉપચાર શક્તિને ઓળખો

NOW IN GUJARATI

ડૉ. રેણુ મહતાની એમ.ડી.

કિરણ બેદી, પીએચ.ડી.નુ **આમુખ**



જયકો પબ્લિશિંગ હાઉસ

અમદાવાદ બેંગલોર ભોપાલ ભુબનેસ્વર ચેન્નાઇ
દિલ્હી હૈદરાબાદ કલકત્તા લખનૌ મુંબઇ

પ્રકાશક
જયકો પબ્લિશિંગ હાઉસ
એ-2 , જશ ચેંબર્સ, 7 -એ સર ફિરોઝશાહ મહેતા રોડ
ફોર્ટ, મુંબઇ - 400 001
jaicopub@jaicobooks.com
www.jaicobooks.com

POWER PRANAYAMA
પ્રાણાયામ સ્વાસ્થ્યનું વરદાન
ISBN 978-81-8495-497-5

અનુવાદ: સ્વાતિ વસાવડા

પ્રથમ જયકો સંસ્કરણ: 2013
ત્રી' જયકો આવૃત્તિ: 2016

હું આ પુસ્તક
વૈશ્વિક ઈલાજ શક્તિ અને તેના તરફ મારુ ધ્યાન દોરનાર બધા જ લોકોને સમર્પિત કરું છું.



અનુક્રમણિકા

આમુખ

શ્વાસને એક ‘ચમત્કારીક દવા’, આપણી તંદુરસ્તીની આધુનિક સમયની શારીરિક, બુધ્ધીપૂર્વકની અને ભાવનાત્મક સમસ્યાઓનો રામબાણ ઉપાય કહી શકાય! પ્રાણાયામ અને શ્વાસની જાગૃતિ સમયની કસોટી પર ખરા ઉતર્યા છે અને હવે વૈજ્ઞાનિક સંશોધનો પણ તેમનાં મુલ્ય અને અજોડતાને સાબિત કરી રહ્યાં છે.

પુનામાં પ્રેક્ટીસ કરતાં ડો. રેણુ માહતાની M.D . (મેડીસીન) વડે લખાયેલ ‘પાવર પ્રાણાયામ - તમારા શ્વાસની ઉપચાર શક્તિ શોધો’ એક જ્ઞાન આધારિત પુસ્તક છે. જેમાં શરીર રચના શાસ્ત્ર, શરીર વિજ્ઞાન અને શરીર મનની ગતિનો સુસંગત મજબૂત પાયો છે. આપણા નિરંતર પૂછપરછ કરતાં મગજના પ્રશ્નોને સંતુષ્ટ કરવા માટે તેની રીતો તથા સંદર્ભોને તાર્કિક સમજણનો ટેકો અપાયો છે.

આ પુસ્તક પ્રાણાયામના માત્ર શરીર માટે જ નહીં પરંતુ મન માટેની પણ પરિવર્તન કરતી શક્તિની ખૂબ જ વૈજ્ઞાનિક રીતે સંભાળ લે છે. શિક્ષિત યુવાનો અને મધ્યવયસ્ક વ્યાવસાયિકો સર્વસામાન્ય રીતે માનસિક વ્યવસ્તતા, ખીજાળ પ્રકૃતિ, ભાવનાત્મક અસ્થિરતા, અનિદ્રા, ઉર્જાનો અભાવ અને નાદુરસ્ત તબીયતનો સામનો કરે છે! દિવસની માત્ર ૧૫ જ મિનિટ પ્રાણાયામ માટેની ફાળવણી તેમનામાં પરિવર્તન લાવી શકે છે અને તેમનાં લાગતાં વળગતાં ક્ષેત્રમાં હકારાત્મકતા સાથે તેમનો દેખાવ સુધારી શકે છે!

સારા શ્વાસોચ્છવાસ, શ્વાસની સભાનતા અને મગજનાં વ્યવસ્થાપનનું મહત્ત્વ એ માત્ર શરીરને તંદુરસ્ત રાખવા માટે જ નહીં પરંતુ જીવનના કોઈપણ ક્ષેત્રમાં સફળતા માટેના કેન્દ્રિત અને સંતુલિત માનસિકતા મેળવવા માટે પણ, સમયની જરૂરીયાત છે!

— ડો. કિરણ બેદી, ભારતીય પોલીસ સેવા.

ઋણ સ્વીકાર



હું મારા જીવનમાં એવી પરિસ્થિતિઓ ઉભી કરવા માટે સર્વોચ્ચ શક્તિનો આભાર માનું છું, જેણે મારી આરોગ્ય તરફની માનસિકતા તથા વલણને વિસ્તૃત કરવામાં મદદ કરી છે.

હું મારા સમગ્ર પરિવારજનો અને મિત્રોની આભારી છું, જેમણે જ્યારે હું મારા ત્વચા રોગને કારણે મારી જાતને ધિક્કારતી હતી ત્યારે મને ઘણી વધારે ચાહી છે. હું આ યાત્રામાં જેમણે મને સાજા થવામાં મદદ કરી છે તે અને જેમણે મને ઈલાજનાં વિવિધ પાસાંઓ શીખવ્યાં છે તે દરેકે દરેક વ્યક્તિની ઋણી છું.

- મારી અંદર પ્રાણાયામનાં બીજ રોપવા માટે, શ્રી અવિનાશ ખરેની.
- SVYASA , બેંગ્લોરનાં ડો. નાગરત્ન દીદીની, મારાં ગુરુ બનવા માટે! આપે જ મને યોગ અને પ્રાણાયામ શીખવવા તરફ પ્રથમ ડગ માંડવા માટે પ્રોત્સાહિત કરી.
- નિશ્ચલ જોય દેવી, મારાં પ્રથમ આંતરરાષ્ટ્રીય યોગ શિક્ષક, જેમણે મને દર્દીઓ સાથે જોડાવા માટે યોગના સૌથી મહત્ત્વના ઘટક તરીકે કરુણા શીખવી.
- દુનિયાને પ્રાણાયામની જરૂરિયાત તરફ પુનઃ જાગૃત કરવા માટે રામદેવ બાબાની.
- સાનડીયાગો, કેલીફોર્નીયાના ડો. ડેવીડ શાનહોફ ખાલ્સાની, પ્રાણાયામમાં તેમના ખૂબ જ વૈજ્ઞાનિક સંશોધન માટે. પૂરાવાઓ એ આ પ્રાચીન વિજ્ઞાનની વિશ્વસનીયતાને પ્રમાણિત કરી છે. સર, આપ મારા “શ્વાસોચ્છવાસ થેરાપી”ના ગુરુ છો.
- મારાં સાસુ, જેઓ ૮૩ વર્ષની ઉંમરે પણ મને પ્રોત્સાહિત કરે છે! જ્યારે હું તબીબી વિજ્ઞાનનો અભ્યાસ કરતી હતી ત્યારે ગૃહ મોરચે તમે મને કેવી રીતે મદદ કરી છે તે હું ક્યારેય ભૂલી શકીશ નહીં!
- મારા પતિ રાજુની, મારા જુસ્સાને વાસ્તવિકતામાં બદલવા માટે મને બધું જ આનંદપૂર્વક આપવા માટે. આ માર્ગમાં મને વધુ સ્થિર કરવા માટેનાં તમારાં બધાં જ સૂચનો તથા ટીપ્પણીઓનું હું મૂલ્ય કરું છું.
- મારાં બાળકો રીયા, રોનક અને મુન્નાની, મને બીનશરતી પ્રેમ કરવા માટે. વર્ગો સરળતાથી ચાલે તે માટે તમે આપેલાં બધાં જ બલીદાનો માટે આભાર.
- આ ક્ષેત્રમાં વૈશ્વિક વલણો અને પ્રગતિથી મને સજાગ રાખવા માટે, મારે જરૂર હોય તે કોઈપણ પુસ્તક અથવા સામગ્રી US થી તરત જ મોકલી આપવા માટે

મારી માતા ચિત્રા તથા ભાઈ રાજેશની.

- જ્યારે ગુણવત્તા સભર યોગને પ્રસરાવવા માટે મને સમાન વિચારસરણી વાળા સાથીની જરૂર હતી ત્યારે જે મારી સાથે હાથ મિલાવવા આવી પહોંચી તે મારી આત્મ-ભગિની સુજાતા નેરુરકરની. તે તફાવત ઉભો કરવામાં ખરેખર મદદ કરી છે.
- આ અપરાજિત વિજ્ઞાન તરફ યુવાનોને ખેંચી લાવવા માટે પોતાની બધી શક્તિ તથા જુસ્સાપૂર્વક અમારે માટે યોગનો યુવાન ચહેરો બનવા માટે રોસેલીન સાહની ની. અંગવિન્યાસો માટે આટલી છટાભરી રીતે પોઝ આપીને મને આ પુસ્તક માટે મદદ કરવા માટે આભાર.
- મહેન્દ્દી માંગવાની ની કેન્દ્રિત થેરાપ્યુટિક મુલ્ય સાથેની પ્રાણાયામની અને શ્વાસોચ્છવાસના વિશિષ્ટ અભ્યાસો દર્શાવતા વિડીયોમાં તમારી શાંત અને સ્થિર સમતુલા માટે.
- ડો. તેજસ્વિની ઘોલપનો, અમારા વિડીયો શુટીંગના મુખ્ય મોડેલ બનવા માટે પોતાની ડેન્ટલ પ્રેક્ટિસમાંથી સમય ફાળવવા માટે. તમારું લાવણ્ય અને છટા અજોડ છે!
- શ્રી હરી ભાર્ગવની, જેઓ એક ખૂબ જ સફળ ઉદ્યોગપતિ અને પ્રાણાયામના મારા પ્રથમ વિદ્યાર્થી છે, તેમનો, તેમની સુંદર લેન્ડસ્કેપ વાળી જમીન પર અમને વિડીયો શુટીંગ કરવાની છૂટ આપવા માટે.
- બાસુ પાલ્કરનો તેમના જુથ સહિત-પ્રમોદ અને સભ્યનો તેમની વિડીયો લેવાની પ્રતિભા તથા વિડીયો એડીટીંગની કુનેહ માટે.
- અશ્વિના વકીલનો, હસ્તપ્રતનું બુધ્ધિપૂર્વક સંપાદન કરવા માટે.
- મારા બધા જ ગ્રાહકો, જેઓ પૂર્ણ વિશ્વાસ સાથે મારી પાસે આવ્યા, જેમના વગર હું વધુ સારી વ્યક્તિ કે ડૉક્ટર બની શકી ન હોત. હું તમારી દરેકની પાસેથી એક નહીંતો બીજું કોઈક શીખી છું.

  આ પ્રકલ્પ પૂરો થવા દેવા માટે દરેકનો આભાર!

પરિચય



આ પુસ્તક વાંચવાના છે તે દરેકને - આપણી પોતાની અંદરનાં સત્યને આપણે શોધીએ અને તેનાથી સભાન થઈએ.

— એકહાર્ટ ટોલ

ઈલાજ એક યાત્રા છે

પ્રાણાયામની આશ્ચર્યજનક ઉપચાર શક્તિ શોધવા તરફ જે મને દોરી ગયું.

હું એક આશીર્વાદ પામેલ વ્યક્તિ છું - એક તબીબ જે હજી વધુ સારા તરફ વિકસી રહી છું. ડૉક્ટર તરીકે પ્રેક્ટિસ કરવી તે મારા માટે માત્ર એક વ્યવસાય જ નહીં પરંતુ એક એવો મંચ છે જેણે મને માનવતાની નજીક આણી છે.

સમયની સાથે, આરોગ્ય તરફનું મારું વલણ બદલાયું છે. બીમારી અને આરોગ્ય તરફની દૃષ્ટિ દિવસે-દિવસે વિસ્તૃત થતી જાય છે. મને સમજાયું છે કે બીમારીઓ આપણી પાસે આવતી નથી, પરંતુ એ આપણે જ છીએ, જેઓ તેમને આમંત્રવા માટેનું વાતાવરણ ઉભું કરીએ છીએ. આપણે કેવી રીતે કાર્ય કરીએ છીએ, આપણી પ્રવૃત્તિઓ, આપણો શું અને કેવી રીતે ખાઈએ છીએ, આપણે કેવી રીતે વિચારીએ છીએ, આપણી લાગણીઓ અને સંબંધો અને આપણું જીવન તરફનું વલણ - બધું જ આપણી તંદુરસ્તીમાં ફાળો આપે છે.

જીવનમાં સામાન્ય રીતે આપણે આપણાં આરોગ્યને સહજ રીતે લઈએ છીએ; માત્ર જ્યારે આપણા પર દીર્ઘકાલીન રોગ વડે હુમલો થાય છે ત્યારે જ આપણે જાગીએ છીએ. ચિન્હોમાં રાહત થવી તે આપણી પ્રાથમિક ચિંતા હોવાથી, તબીબી મદદ મેળવવી તે આપણામાંના મોટાભાગના લોકોનું પ્રથમ પગલું હોય છે. જોકે, દવાઓ પરિસ્થિતિને નિયંત્રણ હેઠળ રાખી શકે, પરંતુ રોગને મૂળમાંથી ઉખેડી નાખી ન શકે. જો સારવારને અટકાવવામાં આવે તો ચિન્હો પાછાં દેખાય અને ઘણી વખત દવાઓ લેવા છતાં, વસ્તુઓ ખરાબમાંથી વધારે ખરાબ થાય. માત્ર ત્યારે જ, અને તે પણ સામાન્ય રીતે પરાણે, આપણે જુદી જીવનશૈલી, અપનાવવાનું નક્કી કરીએ છીએ. પ્રથમ પગલું આરોગ્યપ્રદ ખોરાક લેવાનું અને નિયમિત કસરત કરવાનું હોય છે, અને આપણે એ જોઈને ખૂશ થઈએ છીએ કે આપણા સારી તંદુરસ્તી તરફનાં વલણને એક નવો ઉત્સાહ, નવી આશા મળી છે. એવા લોકોને જોઈને કે જેમનું આરોગ્ય દવાઓ લેવા છતાં તેમના ખોરાક પર ધ્યાન આપવા છતાં તથા વ્યક્તિને તેની બીમારી દરમ્યાન સામાન્ય રીતે જે કરતી હોય તે બધું જ કરતા હોવા છતાં, સુધર્યું ન હતું. મને એ ખ્યાલ આવવા લાગ્યો કે અમે તબીબો અમારી જે "સાજા કરનાર" તરીકેની ઓળખાણ છે તેને ન્યાય આપતા નથી. અમે દવાઓ લખી આપીએ છીએ જે ઉપરછલ્લી રીતે ચિન્હોને ઘટાડી શકે અથવા રોગનું નિયમન કરી શકે. જોકે, દવાઓની આડ અસરો પર અમારો કોઈ જ કાબૂ નથી, અને પ્રમાણિકપણે કહું તો 'તેને કેવી રીતે ટાળવી' તે પણ જાણતા નથી. તો પછી કોઈકનો ઉપચાર કરવા વિશે અમે વાત કેવી રીતે કરી શકીએ?

મારી પોતાની વ્યથા - સોરીઆસીસ, એક દીર્ઘકાલીન, પજવનાર, હઠીલો ત્વચા રોગ, આંખ ઉઘાડી નાખનાર હતો! મને ખ્યાલ આવ્યો કે રોગના સ્થાન તરફ જોવું, દા.ત. દમ માટે ફેફસાં, સંધીવા માટે સાંધાઓ તથા સોરીઆસીસ માટે ત્વચા, એ ખૂબ જ ઉપરછલ્લું છે. આપણે જે જોઈએ અને સમજીએ છીએ તે એવા કશાકના શારીરિક પૂરાવાઓ છે, જે ખરેખર તો આપણી અંદર ઉંડે ક્યાંક થઈ રહ્યું હોય છે. માણસ માંદગીની સારવાર દવાઓ વડે શારીરિક સ્તરે કરી શકે, પરંતુ રોગ લાંબો સમય અથવા કદાચ હંમેશા માટે વળગી રહે તેવું બની શકે.

આ હીમખંડની ટોચ તરફ જોઈને રોગનું ઉદ્ભવ સ્થાન ક્યાં છે તે ધારવા જેવું છે. માણસ દવાઓ વડે ટોચને કદાચ ભાંગી નાખી શકે પરંતુ છપાયેલો હીમખંડ ક્યારેય અદૃશ્ય થશે નહીં. જ્યાં સુધી તે વિરાટકાય છૂપાયેલો રહેશે, ત્યાં સુધી તેનું અસ્તિત્વ પણ ચાલુ રહેશે. આ વિરાટકાય હીમખંડ (રોગ)નું બંધારણ કોણ ઘડે છે, - રૂંધાયેલા તથા દબાવી દીધેલા વિચારો, આપણે જેને પકડી રાખીએ છીએ તેવા મજબૂત વેરભાવો, અને ડર, શંકા, વળગણ જેવી ન ઉકેલાયેલી લાગણીઓ - આ બધું જ એવી ઘટનાઓનાં અધમ ચક્ર તરફ દોરી જાય છે, જે માત્ર રોગની શરૂઆત જ નથી કરતી પરંતુ તેને ચિરસ્થાયી પણે બનાવે છે. દરેક વિચાર, જીવનનો દરેક અનુભવ, વિચારના પ્રકાર સાથે સંબંધિત હોય તેવું એક રસાયણ શરીરમાં બનાવે છે. આથી મનનાં વ્યવસ્થાપન વગર, કોઈપણ દવા, કોઈ કસરત કે કોઈપણ ખોરાકનું વાસ્તવિક પરિણામ મળશે નહીં. મનો-દૈહિક વ્યવસ્થાપન એ આરોગ્યનાં વ્યવસ્થાપનનો ચાવીરૂપ મુદ્દો છે.

જો આપણે કોઈપણ દીર્ઘકાલીન માંદગીને સાજી થયેલી ઈચ્છતા હોઈએ તો, આપણને એવી ચાવીની જરૂર છે જે હીમખંડની ટોચ અને તેનો અંદર ડૂબેલો મોટોભાગ પણ તોડી શકે. એ 'માસ્ટર ડી' છે પ્રાણાયામ - યોગનો શ્વાસોચ્છવાસનો અભ્યાસ! લોહીને શુધ્ધ કરવા અને શરીરને વિષતત્ત્વોથી શુધ્ધ કરવાના પ્રાથમિક ધ્યેય સાથે મેં શ્વાસોચ્છવાસની કસરતો શરૂ કરી હતી. નિયમિત અભ્યાસથી હું પ્રાણાયામની અસર માત્ર મારા શરીર પર જ નહીં પરંતુ મન પર પણ અનુભવવા લાગી. પ્રાણાયામે મારા મગજ પરનો પડદો હટાવી લીધો અને સમગ્ર આરોગ્ય તરફની વધુ સ્પષ્ટ દૃષ્ટિ તરફનો માર્ગ ખૂલ્લો કર્યો.

આપણા શ્વાસ આપણા મનની અવસ્થાનું પ્રતિનિધિત્વ કરતા હોવાથી, તેની સાથેના આપણા સંબંધો સીધા, સાદા અને પ્રમાણસરના હોય છે - ગુસ્સે થયેલું મન હોય ત્યારે પ્રક્ષુબ્ધ અને ગરમ, માનસિક વિશ્રાંતિના સમયે સ્વસ્થ અને સૌમ્ય. અનંત અસ્તવ્યસ્ત વિચારોના ગાઢાં વાદળો મગજને ડહાપણપૂર્વકના વિચારોથી ચલિત કરે છે!

પ્રાણાયામના નિયમિત અભ્યાસ સાથે, જેમ જેમ શ્વાસ ઉંડા અને ધીમા થતા જાય છે, તેમ તેમ માનસિક કોલાહલ શાંત થાય છે અને મગજ સ્વસ્થ અને ધીર-ગંભીર બને છે. જ્યારે એક ચાલતું પીક્ચર ધીમું પડે ત્યારે આપણે તેની દરેક ફ્રેમ અલગ અલગ જોઈ શકીએ છીએ. તેવી જ રીતે, જ્યારે શ્વાસ ધીમા પડે છે ત્યારે આપણે જીવનની દરેક ફ્રેમને ત્રીજી વ્યક્તિના વલણથી (તટસ્થભાવે) વધુ સ્પષ્ટતાપૂર્વક જોઈ શકીએ છીએ! આ વસ્તુ આપણી આંતરિક દક્ષતાને યોગ્ય નિર્ણયો લેવાનું અને તેને સંબંધિત ક્રિયાઓ કરવાનું આગળ વધારીને, જીવનની કોઈપણ પરિસ્થિતિ હાથમાં લઈ લેવા દે છે.

ધીમા છતાં પૂર્ણ શ્વાસના અભ્યાસ દ્વારા પ્રાણાયામ આ વસ્તુ કરે છે. તેણે મને ઉપચાર કરવા તરફનાં દ્વાર ખોલી દઈને, જીવવાની વિચારસરણી તરફ માર્ગદર્શન આપ્યું. કેવી રીતે?

- હું શીખી કે હું પણ કોઈપણ બીજા માનવ જેટલી જ માંદગી તરફ નબળી છું.
- મને ખ્યાલ આવ્યો કે મારા રોગ સાથે "લડવું" એ મારી જાત સાથે ન જીતાય તેવું અર્થ વગરનું યુદ્ધ શરૂ કરવા બરાબર છે. તેને બદલે, મેં થોડીક અલિપ્તતા વિકસાવવાનો અને પરિણામે જે થતું હતું તેનાથી દૂર ઉભા રહેવાનો અને અભિભૂત થયા વગર તેના તરફ જોવાનો પ્રયત્ન કર્યો.
- હું મારી સમસ્યાથી ખમચાવાને બદલે તેને ગળે લગાડવાનું શીખી.
- હું મારા શરીરને ધિક્કારવાને બદલે પ્રેમ કરતાં શીખી.
- મેં અંદર તરફ વધુ ઉંડા ઉતરીને મારા રોગનાં કારણને સમજવાનું નક્કી કર્યું. ચિન્હોને બહારથી સારવાર આપવાને બદલે, મેં અંદરથી બહાર તરફ ખસવાનું નક્કી કર્યું, જેથી ઉપચાર સંપૂર્ણ બની શકે.
- પ્રાણાયામની સ્થિર થઈ ગયેલી ક્ષણો દરમ્યાન હું એ વણઉકલાયેલી લાગણીઓને ઓળખી શકી જેણે રોગને ગતિ આપી હતી. તેણે મને શીખવ્યું કે અનુભવ ગમે તેટલો અન્યાયી કે અણલાયક દેખાતો હોય તો પણ, દરેક અનુભવનો એક બોધપાઠ હોય છે - અનુભવ જેટલો વધારે પીડાદાયક, બોધપાઠ તેટલો વધારે મહત્ત્વનો. આપણું કામ તેમાંથી માફી આપવાનું તથા તેને ભૂલી જવાનું શીખવાનું છે, જેથી આપણે આગળ વધી શકીએ.
- હું મારા જીવનમાં એ વાસ્તવિકતા જાણતા અને સ્વીકારતાં શીખી કે હું બદલાવા માટે સંઘર્ષ કરી રહી હતી.
- તેણે મને મારી સાથે જે બન્યું હતું તેની સાથે સહકાર કરવાનું આંતરિક સામર્થ્ય આપ્યું. મેં તેમને માફ કરી દીધા, જેમણે મારા ભાવનાત્મક સંતુલનને ઉંડો આઘાત પહોંચાડ્યો હતો અને મારા પ્રત્યાઘાતો માટે મારી જાતને પણ માફ કરી દીધી. આ શક્તિશાળી શબ્દોએ મને મારી વિચાર પ્રક્રિયાનું સમર્થન કરવામાં મદદ કરી: બધા જ ઈલાજોનો ચાવીરૂપ મુદ્દો છે, માફી આપવી!

સુશ્રુત, આયુર્વેદના અભ્યાસના એક મજબૂત સ્તંભના શક્તિશાળી શબ્દો એ મને વધુ સુશિક્ષિત કરી: "આપણે નથી માનતાં કે આપણે બદલાયા છીએ. શરીરના ફેરફારો છતાં આપણે એ જ માનસિક અવસ્થા ચાલુ રાખીએ છીએ. એ માનસિક અવસ્થા રોગને નોતરે છે! આપણે તે માનસિક્તાને છોડી દેતા નથી અને આપણે રોગને પણ છોડતા નથી."

ઝેન તજજ્ઞોના શબ્દોએ મીઠાઈ પર સજાવટ જેવું કાર્ય કર્યું: "તેના વિશે વિચારવાનું અને વાત કરવાનું બંધ કરો અને એવું કંઈ જ નથી જે તમે ન જાણી શકો."

કોઈપણ રોગનું માનસિક ચિત્ર તેનાં પરિણામ પર અસર કરે છે. સમસ્યા વિશે જ્યારે ને ત્યારે વાત કરીને તેને મહત્વ આપવી, તે રોગને તે વ્યક્તિ સાથે જોડી દે છે. મેં મારી સમસ્યાઓને ત્રીજી વ્યક્તિ તરીકે જોવાનું શરૂ કર્યું અને મારી સ્થિતિને એક રોગ તરીકે નહીં પરંતુ "ત્વચાના ઉશ્કેરાટ" તરીકે ગણી. મેં ફરીયાદ કરવાનું બંધ કર્યું અને મને ગમતાં કાર્યમાં મારી જાતને વ્યસ્ત રાખવા લાગી, જેથી મને મારી પરિસ્થિતિને પર ધ્યાન

આપવાનો સમય ન મળે.

મેં પ્રાણાયામના અભ્યાસ દરમ્યાન મારા મગજમાં તંદુરસ્ત ત્વચાનાં હકારાત્મક ચિત્રો દાખલ કર્યાં, તે એવો સમય છે, જ્યારે અર્ધચેતન મગજ સૂચનો સ્વીકારવા માટે ખૂલ્લું હોય છે. મેં માનસિક રીતે સ્વીકાર્યું કે સમય સાથે મારી પરિસ્થિતિ સુધરશે અને બરાબર તેમજ થયું. દૈવી કૃપામાં કંઈ જ પાછું વાળીને જોવાનું હોતું નથી!

આપણે ક્યારેય એક જ નદીમાં બીજી વખત પગ મૂકી શકતા નથી. આધુનિક સમયના તબીબો પણ સંમત થાય છે કે શરીરમાંના દરેક કોષનું સ્થાન સતતપણે પૂરાતું રહે છે. એક પણ ભાગ થોડા સમય પછી તેનો તે જ રહેતો નથી. આપણાં આંતરડાં દર ૨૧ દિવસે પોતાને બદલી નાખે છે અને યકૃત પોતાને દર છ મહીને સંપૂર્ણપણે બદલી નાખે છે. હકીકતમાં સાત વર્ષ પછી, શરીરના દરેકે દરેક કોષનું સ્થાન નવા કોષોએ લઈ લીધું હોય છે! આથી જો આપણે આપણાં મનને આરોગ્ય અને સ્વસ્થતા માટે તૈયાર કરી શકીએ તો નવા કોષો માત્ર તે સ્વીકારી લેશે અને આવેદનને અનુસરશે. આ ડહાપણભરી બુધ્ધી છે, માત્ર માહિતી નહીં. હકીકતમાં બધું જ મન વડે નિયમન થયેલું છે.

કોઈપણ આંતરિક શિસ્ત અને ઈલાજ માટે સમય અને ધૈર્ય જરૂરી છે. કુદરતી ઉપચાર પ્રક્રિયા દવાઓ કરતાં ધીમી હોય છે તેથી, તેને માટે દૃઢતા અને વચનબધ્ધતાની જરૂર છે. એ તબક્કે, ઈચ્છિત પરિણામને નજરમાં રાખીને અને તમે યોગ્ય માર્ગ પર છો તે જાણીને, છોડી દેવાને બદલે મનને સતત પ્રયાસનો આદેશ આપવાની જરૂર હોય છે.

ઉપચાર ઘણી વખત વધુ સારાં તરફનો મોટો વળાંક લે છે. જાણે આખો હીમખંડ ભંગી ગયો હોય તેમ ચિન્હો અદૃશ્ય થવાં લાગે છે! મારા રોગે મારી વિચારવાના અને રોગોને વધુ બહોળી રીતે સંભાળવાના માર્ગો ખૂલ્લા કર્યા. તેથી તે છૂપાવેશમાં મળેલ આશીર્વાદ નિવડયો. તેણે મને શરીર તથા મનના ઉપચારના અનેક માર્ગોનો પરિચય કરાવ્યો.

હું એવા આશીર્વાદ પામેલાઓમાંથી એક છું જે હિંમતપૂર્વક કહી શકું કે હું સાજી થઈ ગઈ છું; હું એક એવી સમસ્યામાંથી સાજી થઈ છું જે હઠીલી, શક્તિહીન કરનાર અને દુઃખદાયી હતી! પૂલને ઓળંગી લીધો હોવાથી, મારી ઉપચાર યાત્રાને શક્ય તેટલા લોકો સાથે વહેંચવી તે મને મારી નૈતિક ફરજ લાગે છે. માત્ર તે રીતે જ હું મારી ડૉક્ટર તરીકેની ઓળખાણને ન્યાય આપી શકું!

ખૂલ્લા મન સાથેના પ્રાણાયામ એ એવી ચાવીરૂપ હતા જેણે તાળું ખોલી નાખ્યું અને મને માર્ગ દેખાડ્યો! હવે ભારતમાં અને પરદેશમાં ઘણા લોકો પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કરે છે. દુર્ભાગ્યે, આપણામાંના મોટાભાગના લોકો તેનો ખરો અર્ક ચાખ્યા વગર અને મન પરની તેની હકારાત્મક અસરો જાણ્યા વગર, તેને એક જડ શિષ્ટાચારની માફક યાંત્રિક રીતે કરે છે. એ જે હોય તે, આપણી આજની ૭૫% બીમારીઓ મગજમાંથી ઉદ્‌ભવે છે, અને મગજ પર કામ કરે તેવી દવાઓ વાસ્તવમાં આપણી પાસે છે જ નહીં! આપણા આરોગ્ય પર હકારાત્મક અસર ઉભી કરવા માટે આપણા માનસ સાથે કેવી રીતે કામ કરવું તે આપણે શીખવું પડશે.

પ્રાણાયામ એવી વ્યવહારુ પધ્ધતિઓ આપે છે, જે ખૂબ જ વાસ્તવિક છે અને દરેક વડે અનુસરી શકાય છે. અને શા માટે માત્ર બીમાર પડવાની ઘટનામાંજ તેનો આશરો લેવો? અત્યારે જ શા માટે નહીં, જેથી આપણે વધુ તંદુરસ્ત અને ખૂશ રહી શકીએ?

મને થોમસ હૂડના શબ્દો યાદ આવે છે:

મને રાબ અને આહારશાસ્ત્રનો કંટાળો આવે છે,
મને ગોળીઓ અને ઉલટી કરાવે તેવી દવાઓનો કંટાળો આવે છે,
મને નાડીના ધબકારાઓ, સુસ્તીનો અને ઝડપનો કંટાળો આવે છે,
મને રક્ત, તેના પાતળાપણા અને ઘટ્ટપણાનો કંટાળો આવે છે,
ટૂંકમાં, એક શબ્દમાં કહું તો, મને બીમારીનો કંટાળો આવે છે.

હું આ પુસ્તક એ બધાને સમર્પિત કરું છું જેઓ દીર્ઘકાલીન રોગના શીકાર તરીકે નહીં પરંતુ મજબૂત મન તથા શરીર સાથે તેમના આરોગ્યના માલિક તરીકે લાંબું જીવવાની ઈચ્છા રાખતા હોય. આ દવાઓ લેવાનું અટકાવવાનો નિર્દેશ નથી, કારણ કે જ્યાં જરૂર હોય ત્યાં તેમનું પોતાનું સ્થાન છે જ. આપણો હેતુ માત્ર આપણા ડૉક્ટર પર આધારિત રહેવાને બદલે, આપણા પોતાનાં આરોગ્યની સંભાળ લેવામાં સક્રિય રીતે ભાગ લેવાનો હોવો જોઈએ.

“જે યોગ્ય છે તે કરવા માટેનો સમય હંમેશાં યોગ્ય હોય છે.”

— એમ.એલ. કીંગ

હું મારા વાચકો સાથે પ્રાણાયામના માત્ર શરીર પરના જ નહીં પરંતુ મન પરના પણ ગૂઢ અને વિસ્તૃત લાભો વહેંચવાનું ધ્યેય રાખું છું - માત્ર ત્યારે જ આપણે સમગ્ર આરોગ્યનો અનુભવ કરી શકશું. વાચકો માત્ર ઉપયોગી માહિતીઓ વડે જ નહીં પરંતુ તેની વૈજ્ઞાનિક પ્રમાણભૂતતા તથા વ્યવહારુ સૂચિતો વડે પણ આશ્ચર્ય પામી જવાના હોવાથી આ એક સાચું સાહસ બનવાનું છે. આ તેમને માટે એક અદ્ભૂત શોધ બની રહેશે!

બીમાર પડવું તે વિનમ્રતા શીખવા માટેની, આધ્યાત્મિક સ્નાયુઓ ઘડવા માટેની અને નિયમોથી આગળ વિકસવાની તક છે. અહીં આપેલ પ્રાણાયામની રીતો અને પ્રયત્નો સમય વડે ચકાસાયેલ પ્રાચીન રીતો છે. હું જેણે મને મારું આરોગ્ય પાછું મેળવવામાં મદદ કરી તે આ બધી જ વ્યવહારુ અને ઉપયોગી શોધોને વહેંચીને આનંદથી છલકાઈ ઉઠી છું!

મારા વાચકોને શ્રેષ્ઠ આરોગ્યની શુભેચ્છા પાઠવું છું,

— ડો. રેણુ માહતાની M.D .

વિભાગ-૧
સમગ્ર આરોગ્ય

બીમારી નહીં પરંતુ આરોગ્ય એ તબીબી શાખાનું સૌથી મોટું રહસ્ય છે. આરોગ્ય એ વસ્તુઓની સ્થિતિ નથી... ભૌતિક ભાવનાઓ આરોગ્યના વિષય પરનો વિશ્વસનીય પુરાવો બની શકે નહીં.

— માર્ક બકેર એડી

૧

આરોગ્ય શું છે

શરીરને આરોગ્યપ્રદ રાખવું તે આપણી ફરજ છે. નહીંતર આપણે આપણાં મનને મજબૂત અને સ્પષ્ટ રાખી શકશું નહીં

— બુધ્ધ

તંદુરસ્તી એ અવસ્થા નથી, બળ છે: વ્યક્તિની સુખાકારી પરના ભયને ખાળવા તથા જીતવાની શક્તિ.

— ગ્રેગરી પી. ફીલ્ડસ

આજે માનવજાત સાથેનાં આચરણમાં સૌથી મોટી ભૂલ એ છે કે ડોક્ટરો આત્માને શરીરથી અલગ કરી દે છે.

— પ્લેટો

આરોગ્ય એ સંપૂર્ણતાની યાદનું વળતર છે.

આરોગ્ય એ જીવનની સૌથી મોટી મિલકત છે તેમ કહેવું એ એક અધુરું વિધાન છે, કારણ કે હકીકતમાં તે એકમાત્ર મિલકત છે, જે છેવટે ગણનામાં લેવાય છે. જ્ઞાન, બુધ્ધિ અને સંપત્તિ સહિત બીજા બધાનો અર્થ અને હેતુ ત્યારે જ છે, જ્યારે તે ચોક્કસ અંશે શારીરિક અને માનસિક આરોગ્ય સાથે સંકળાય છે. કેટલીક વખત આપણે આરોગ્યને, એક જણસ હોય તેમ લઈએ છીએ, કશુંક એવું જેને આપણે એક પ્રતિષ્ઠિત તબીબની મુલાકાત લઈને અથવા અસંખ્ય પરીક્ષણો કરાવીને ખરીદી શકીએ. આમાંથી કદાચ આપણે થોડો કામ ચલાઉ લાભ મેળવી શકીએ, પરંતુ કોઈપણ લાંબાગાળા સુધી ટકે તેવા લાભ માટે આપણે એ સમજવું જોઈએ કે આરોગ્ય એ સંપૂર્ણતાની યાદનું વળતર છે.

આરોગ્ય એ જીવનની સૌથી મોટી મિલકત છે તેમ કહેવું એ એક અધુરું વિધાન છે, કારણ કે હકીકતમાં તે એકમાત્ર મિલકત છે, જે છેવટે ગણનામાં લેવાય છે. જ્ઞાન, બુધ્ધિ અને

સંપત્તિ સહિત બીજા બધાનો અર્થ અને હેતુ ત્યારે જ છે, જ્યારે તે ચોક્કસ અંશે શારીરિક અને માનસિક આરોગ્ય સાથે સંકળાય છે. કેટલીક વખત આપણે આરોગ્યને, એક જણસ હોય તેમ લઈએ છીએ, કશુંક એવું જેને આપણે એક પ્રતિષ્ઠિત તબીબની મુલાકાત લઈને અથવા અસંખ્ય પરીક્ષણો કરાવીને ખરીદી શકીએ. આમાંથી કદાચ આપણે થોડો કામ ચલાઉ લાભ મેળવી શકીએ, પરંતુ કોઈપણ લાંબાગાળા સુધી ટકે તેવા લાભ માટે આપણે એ સમજવું જોઈએ કે જો આપણે સારું આરોગ્ય ઈચ્છતાં હોઈએ તો આપણે તેને માટે લાયક હોવું જોઈએ.

તંદુરસ્તી એ રોગની ગેરહાજરી નથી, પરંતુ તેના કરતાં તે શરીરનાં કાર્યોની અતિશય સાનુકુળ અવસ્થા છે. હમણાં સુધી, શરીર અને મનની સ્વસ્થતાને તંદુરસ્તી તરીકે ગણવામાં આવતાં હતાં. જોકે, વર્તમાન વિચારસરણી મુજબ આરોગ્ય એ સતત બદલાતાં રહેતાં વાતાવરણ તરફ સાચી રીતે પ્રતિક્રિયા આપવાની ક્ષમતા છે. આપણાં ફેફસાં, હૃદય, યકૃત અને બીજાં અંગો, બધાં જ વારંવારના બદલાવ સાથે કામ કરવા માટે તૈયાર કરાયેલા છે. આપણું આરોગ્ય એ આ બદલાવની અવસ્થાને કાર્યક્ષમતાનાં મહત્તમ સ્તર પર જાળવી શકવાની આપણી ક્ષમતા છે.

જીવનશક્તિ એ આપણા આરોગ્યનો પાયો છે, કશુંક એવું, જેને કોઈપણ તબીબી પરિક્ષણ પ્રગટ કરી શકે નહીં. આરોગ્ય એ રોગની ગેરહાજરીનો અર્થ ધરાવતો નકારાત્મક ગુણ નથી. એ કશુંક એવું હકારાત્મક છે, જે જીવનશક્તિ, જોમ તથા યૌવનની વિપુલતા સૂચવે છે. શારીરિક તાકાત, માનસિક જાગૃતિ તથા સ્પષ્ટતા તથા આધ્યાત્મિક સમતુલા એ સારાં આરોગ્યના આશીર્વાદ છે,

શું વધુ સારી દવાઓ એટલે વધુ સારું આરોગ્ય એવો અર્થ થાય છે ?

આધુનિક વૈદકશાસ્ત્રનો ઘણો વિકાસ થયો છે. હવે આપણી પાસે શરીર અને તેની ક્રિયાઓ પરની માહિતીનું વિપુલ પ્રમાણ છે. નિદાન, પરિક્ષણો અને રોગને વહેલો પારખવાનાં ક્ષેત્રમાં પ્રચંડ પ્રગતિ કરાઈ છે. ભૂતકાળના જીવનને ભયમાં મૂકતા ચેપીરોગો એન્ટીબાયોટીક્સના આગમન સાથે સારી રીતે નિયંત્રણમાં આવ્યા છે અને શારીરિક શસ્ત્રક્રિયાની સારવારે કુદકે ને ભૂસકે પ્રગતિ કરી છે. લેપ્રોસ્કોપીક સર્જરી જેવા તકનિકી વિકાસ સાથે, વિકટ પરિસ્થિતિમાં ઘટાડો થયો છે અને નિષ્ફળતાના દરો સૂચક રીતે નીચા આવ્યા છે. આ બધા વિકાસે સરેરાશ જીવનકાળમાં ગણનાપાત્ર રીતે વધારો કર્યો છે.

આ બધા વિકાસ છતાં આપણે મોટા રોગો પર જીત મેળવી શક્યા નથી. **ભલે આપણે વધુ લાંબુ જીવીએ છીએ, છતાં, આપણા જીવનકાળનો સારી તંદુરસ્તીમાં પસાર થતો સમયગાળો ટુંકો થતો જાય છે, જ્યારે રોગોથી પીડાવાનો સમયગાળો લંબાતો જાય છે.** હવે કોઈ માત્ર "વૃધ્ધાવસ્થા"ને કારણે મૃત્યુ પામતું દેખાતું નથી. મૃત્યુ એક અથવા બીજા રોગને કારણે થાય છે. આ કયા રોગો છે, જે દરેક જગ્યાએ વિકાસના પગલે પગલે બહુગુણિત થતા જાય છે?

૧. ડીજનરેટીવ રોગો (વૃધ્ધાવસ્થામાં થતા રોગો): દીર્ઘકાલીન ઈમ્યુનોલોજીકલ રોગો આપણા જીવનની ગુણવત્તાને ખરાબ રીતે અસર કરે છે. હૃદયની ધમનીના રોગો, કેન્સર,

સ્મૃતિભ્રંશ, સંધીવા, હ્યુમેટીઝમ, મધુપ્રમેહ, મલ્ટીપલ સ્કલેરોસીસ, પોલીમાયોસીટીસ, સ્નાયુઓ ઢીલા પડી જવા, એન્ડીલોસીંગ સ્પોન્ડાયલીટીસ, વાસ્ક્યુલીટીસ તથા ત્વચાના રોગો વગેરે આવા પ્રકારના રોગો છે. જે નવાં નામો આમાં ઉમેરાઈ રહ્યાં છે તે છે ક્રોનિક ફેટીગ સીન્ડ્રોમ, ફાઈબ્રોમાયલ્જીસ તથા મોટર ન્યુરોન ડીઝીસ.

૨. મનોદૈહિક બીમારીઓ: આપણે જેનાથી પીડાઈએ છીએ તેવા એંસી ટકા સામાન્ય રોગો, જેવા કે ઉચ્ચ રક્તચાપ, આંતરડાના ચાંદા, કોલાઈટીસ તથા IBS (ઈર્રીટેબલ બોવેલ સીન્ડ્રોમ-પાચનતંત્રને લગતા) રોગો એ દવાઓ લેવા છતાં જીવનપર્યંતની વિપત્તીઓ છે, જેમને નિયંત્રિત કરી શકાય છે પરંતુ મટાડી શકાતી નથી.

૩. એલર્જી: આપણી નબળી પડી ગયેલી રોગ પ્રતિકાર શક્તિએ “એલર્જી” શબ્દને સર્વ સામાન્ય બનાવી દીધો છે, જેના વિશે વારંવાર વાદવિવાદ થાય છે. નવા ચેપ સપાટી પર આવતા રહે છે અને તે પણ એન્ટીબાયોટીક્સની વિસ્તૃત થતી જતી હારમાળા સામે વધુ પ્રતિકારશક્તિ ધરાવતા હોય તેવા.

૪. હૃદયરોગો: વધુને વધુ યુવાનો ધનાઢ્યોના આ ૧ નંબરના મારકનો શિકાર બની રહ્યા છે.

૫. સ્થૂળતા: વધુ પડતો ખોરાક અને અયોગ્ય ખોરાક એ સુસંસ્કૃત લોકોનો રોગ બની ગયો છે.

એ બાબત વ્યથિત કરનારી છે કે આજના મોટા-ભાગના લોકો માને છે કે આમાંનો એકાદો દીર્ઘકાલીન રોગ થવાનું અનિવાર્ય છે. તેમાંથી આપણને રોગમુક્તિ પૂરી પાડીને બચાવે તે માટે આપણે આધુનિક ઔષધો અને બીજી “પથીઓ” શોધીઓ છીએ. દુઃખદ બાબત એ છે કે આ બધી સારવાર ખરેખર કેટલી અધૂરી છે તેનો ખ્યાલ આપણને માત્ર આપણે બીમાર પડી જોઈએ પછી જ આવે છે.

આપણને તંદુરસ્તી સુધારવા કે રોગને થતા અટકાવવા કરતાં રોગની સારવાર બાબતે વધુ કાળજી છે. તબીબી શાસ્ત્રના વિદ્યાર્થીને રોગો વિશે પુષ્કળ શીખવાય છે, પરંતુ કિંમતી આરોગ્ય વિશે ઘણું ઓછું શીખવાડાય છે. આપણને એ કેમ ખ્યાલ નથી આવતો કે બીમારી હુમલો કરે તેની રાહ જોઈને પછી તેના ઉપાયો માટેની પીડાદાયક શોધમાં જોડાવા કરતાં તંદુરસ્ત રહેવું એ ઘણું વધારે સસ્તુ અને સહેલું છે? સામાન્ય વજન, સામાન્ય રક્તચાપ, સામાન્ય લોહીની શર્કરા તથા સામાન્ય ECG હોવા છતાં વધુને વધુ લોકો બીમાર પડતા જાય છે. શરીર અને મનના રોગો વિસ્તૃત છે અને વધી રહ્યા છે. કારણ કે આપણે સમગ્ર તંદુરસ્તીને અવગણી છે.

સમગ્ર તંદુરસ્તી

આરોગ્યની સમગ્રતાનું વલણ વિશેષજ્ઞતા પર આધુનિક રીતે મૂકાતા ભાર કરતાં મૂળભુત રીતે અલગ છે. તે માને છે કે રોગો તથા બીમારીઓ શારીરિક અને માનસિક સ્તરે દેખાય તે પહેલાં, સામાન્ય રીતે અખંડિત માનવ વ્યક્તિત્ત્વમાં અસમતોલનની અવસ્થાને કારણે

આપણી અંદર ઉંડેથી પેદા થાય છે.

એ માનવ મગજ છે, જે શરીર અને તેનાં કાર્યોને બનાવે છે અથવા તોડે છે. શરીર ઉપર મનની પ્રચંડ તાકાત છે અને તે બીમારી માટેની સર્વોચ્ચ સત્તા છે. જો આપણે આપણી અંદર વધુ ઉંડે ઉતરીએ તો આપણે જોશું કે આપણા શરીરના મોટાભાગના રોગોનાં મૂળ આપણાં મનમાં પડેલાં છે. પંચોતેર ટકા રોગો મનમાં ઉદ્ભવેલા અથવા મનોદૈહિક પ્રકારના હોય છે.

એ જાણવું આશ્ચર્યજનક છે કે એવા ઘણા લોકો છે, જેમને સતત પીડા છતાં જીવન સારું લાગે છે. તેમણે તંદુરસ્તીને શારીરિક સ્તર કરતાં વધુ ઉંડે જોઈ છે અને તેઓ એક રોગથી પોતે પીડાય છે તે જાણતા હોવા છતાં પોતાની અંદર સારું અનુભવે છે. આ સારું હોવાની લાગણી એ એક આંતરિક, ઉંડી અને ચિરસ્થાયી લાગણીનું પરિણામ છે, કે બીજું બધું હોવા છતાં, જીવન સારું લાગે છે. સંશોધન પણ દર્શાવે છે કે, આ આંતરિક તંદુરસ્તી, તંદુરસ્તીની આપણી પોતાની લાગણી એ એક ડોક્ટર અથવા પ્રયોગશાળાનાં પરિક્ષણો વડે કરાતી ચકાસણી કરતાં આપણી મરણાસન્નતાની વધુ ક્ષતિરહિત નિર્દેશનકર્તા છે. સામાન્ય રીતે જો લોકો હકારાત્મક મન અને જીવનમાં કોઈ યોગ્ય લક્ષ ધરાવનાર હોય, તો શું ધાર્યા કરતાં વધુ નથી જીવતા?

જો આપણે અત્યાર સુધી જે જીવન જીવ્યા છીએ તેના તરફ જોશું તો આપણને ખ્યાલ આવશે કે આપણે સામાન્ય રીતે કોઈ આઘાત અથવા નિરાશાને પગલે અથવા વધુ પડતું કામ કરવાથી અથવા કોઈ મોટા લાગણીના તણાવને કારણે બીમારી ભોગવી હોય છે. એક નાની બીમારી પણ કાંતો આપણે આપણા ખોરાક અથવા કસરતને અવગણવાના પરિણામે હોય છે, અથવા આપણા શરીર અથવા મનને યોગ્ય સમયે આરામ આપવાનું અટકાવવાને કારણે હોય છે. ઘણીવાર આપણે કોઈક વસ્તુ વિશે ખુબ જ તણાવ અનુભવતા હોઈએ છીએ અને આપણી પોતાની આરામ કરવાની તથા તાજામાજા થવાની જરૂરિયાતને અવગણતા હોઈએ છીએ.

બીમારીના સમય દરમ્યાન આપણું જાગૃતિનું ક્ષેત્ર સામાન્ય રીતે ભૌતિક શરીરમાંથી ઉદ્ભવતી ભાવનાઓ જેવી કે ભૂખ, પીડા, દુઃખાવો વગેરે સુધી સિમિત હોય છે. જાગૃતિના આ મર્યાદિત ક્ષેત્ર સાથે આપણા વિચારો, ભાવનાઓ, ગમાઓ તથા અણગમાઓ આપણને કેટલા નિયંત્રિત કરે છે તેની કદર કરવાનું મુશ્કેલ છે. આપણે વિવિધ સ્તરોથી જેટલા વધુ જાગૃત થઈશું, તેટલો વધુ આપણને એ ખ્યાલ આવશે કે આપણા વિચારો, શબ્દો તથા ક્રિયાઓ વચ્ચેની સંવાદિતામાં સામાન્ય રીતે અભાવ હોય છે. તે વસ્તુ અરાજકતા, માનસિક ગતિ તથા તણાવ તરફ દોરી જાય છે. અને શારીરિક વ્યાધિ તથા ભાવનાત્મક અસ્થિરતા સર્વોચ્ચ કક્ષાએ પહોંચે છે. આમ, તણાવ અને બીમારી વચ્ચે એક સીધી કડી છે.

૨

તણાવ અને બીમારી

બીમારીની યંત્રરચના એ બીમારીનું ઉદ્‌ભવ સ્થાન નથી. એક રોગ, અનેક ચિકિત્સા, અનેક રોગો, એક ચિકિત્સા.

— ચાઈનીઝ કહેવત

આપણે જે કાંઈપણ છીએ, અને જે કાંઈપણ હોવા ઈચ્છીએ છીએ તેને માટે આપણે જવાબદાર છીએ, આપણી જાતને બનાવવાની શક્તિ આપણામાં છે.

— સ્વામી વિવેકાનંદ

સભાનપણે જીવો અને રોગોને દૂર રાખો.

જ્યારે આપણે આપણા શરીરની કસરત કરવાની, આરોગ્યપ્રદ ખોરાક ખાવાની તથા આરામ મેળવવાની જરૂરિયાતો તથા આપણાં મગજની લાગણીઓ વ્યક્ત કરવાની તથા જીવનમાં એક અર્થ શોધવાની જરૂરીયાતોને અવગણીએ છીએ ત્યારે આપણે બીમારીનો શીકાર થઈએ છીએ. એ વૈશ્વિક રીતે જોવાયું છે કે એક મોટી ભાવનાત્મક વ્યાકુળતા પછી બીમારી આવવાની શક્યતા વધુ છે, કે જે વ્યાકુળતા આપણી રોગપ્રતિકાર શક્તિને દબાવી દે છે અને એ રીતે શરીરની પ્રાકૃતિક સંરક્ષણ યંત્ર રચનાને તોડી પાડે છે.

તણાવ આપણા શરીર પર કેવી રીતે અસર કરે છે ?

શરીરમાં થતી દરેકે દરેક ક્રિયા મગજના કોઈક ભાગમાંથી પ્રારંભ થતી ક્રિયા કરતાં ગૌણ છે. ઉદાહરણ તરીકે, આપણી પસંદગીના ખોરાકનું દૃશ્ય અને સુગંધ આપણા મોઢામાં પાણી લાવે છે, તે મગજ આપણી નાક તથા આંખોમાંથી આવતી સંવેદનાવાહક ચેતાઓ દ્વારા ખોરાક વિશે માહિતી મેળવી લે પછી થાય છે. ત્યાર પછી મગજ મોઢામાં રહેલી લાળગ્રંથીઓને વધુ લાળ પેદા કરવાનો સંકેત મોકલે છે. પ્રતિક્રિયા આપતી ચેતાઓનું આ જ પ્રકારનું જોડાણ જ્યારે આપણે ગરમ વસ્તુને હાથ લગાડીએ ત્યારે આપણો હાથ

પાછો ખેંચાવી લે છે. આપણા શરીરના નુકશાનકર્તા ભયોથી આ ત્વરિત પ્રત્યાઘાતો આપણી બચી જવાની મૂળભુત વૃત્તિઓનો પાયો બનાવે છે.

પ્રાચીન સમયમાં, જંગલ અને ઓછા રક્ષિત વાતાવરણમાં બચી જવા માટે, મગજ જંગલી પ્રાણીઓ તથા પ્રાકૃતિક ભયો જેવા બાહ્ય પડકારોને પહોંચી વળવા માટે શરીરમાં "લડો-અથવા-ભાગીછૂટો"ને ગતિ આપતા પ્રત્યાઘાતો તરફ વળેલું હતું. આ વસ્તુ શરીરને કાંતો ભયને લડત આપવી અથવા તેનાથી ભાગી છૂટવું તેની માંગ સાથે પહોંચી વળવા માટે શરીર વિજ્ઞાનને લગતા ફેરફારો દાખલ કરવા દેતી.

આપણાં રોજ-બ-રોજનાં જીવનમાં પણ ઘણા દબાણો છે. જ્યારે કોઈપણ કારણસર આપણે ગુસ્સે થઈએ છીએ ત્યારે આપણા શ્વાસ ત્રુટક થઈ જાય છે, હૃદયના ધબકારા ઝડપી થઈ જાય છે અને ચહેરો લાલ થઈ જાય છે. આપણું વ્યક્તિત્ત્વ બદલાઈ જાય છે અને વાતચિત આક્રમણકારી થઈ જાય છે. આ ફેરફારો સ્વયંસંચાલિત રીતે તણાવની પ્રતિક્રિયા ઉભી કરે છે, અને શરીરમાં ચેતાઓ તથા અંતઃસ્ત્રાવો વચ્ચે સારી રીતે તૈયાર કરાયેલ પારસ્પારિક અસર દ્વારા મધ્યસ્થી કરે છે.

તણાવ પ્રતિક્રિયા

અનેક વિધ પ્રકારનાં શારીરિક કાર્યોનાં નિયંત્રણ તથા સંકલન માટે મુખ્યત્વે ચેતાતંત્ર જવાબદાર છે. માળખાંકીય રીતે, ચેતાતંત્ર મગજ, કરોડરજ્જુ અને ચેતાઓનાં જાળાં કે જે મુખ્ય મગજને શરીરના જુદા જુદા ભાગો સાથે જોડે છે, તેનાથી બનેલ છે. કાર્યની રીતે, ચેતાતંત્રને બે ભાગમાં વહેંચી શકાય - દૈહિક ચેતાતંત્ર કે જે ચાલવા, લખવા, ટાઈપ કરવા વગેરે જેવી શરીરની સ્વૈચ્છિક ક્રિયાઓનું નિયંત્રણ કરે છે અને સ્વયંસંચાલિત (ઓટોનોમીક) ચેતાતંત્ર કે જે સભાનપણે આપણા નિયંત્રણમાં નથી તેવી પાચન, ઉત્સર્જન, પરસેવો થવો વગેરે જેવી આપણા શરીરની અનૈચ્છિક ક્રિયાઓ પર નિયંત્રણ કરે છે.

ઓટોનોમિક નર્વસ સીસ્ટમ (ANS) (સ્વયંસંચાલિત ચેતાતંત્ર)

આ સ્વયંસંચાલિત ચેતાતંત્ર (ANS) એ "ઘરની સંભાળ રાખનાર" જેવું છે. તે શરીરની વિવિધ અનૈચ્છિક ક્રિયાઓનું નિયંત્રણ કરે છે. તેમાં શ્વસન, પાચન, ઉત્સર્જન, પેટીસ્ટેલ્સીસ (બોવેલ મુવમેન્ટ), પ્રસ્વેદ, હૃદયના ધબકારા, ચયાપચયનો દર, Ph અથવા એસીડ-બેઝનું સમતોલન વગેરેનો સમાવેશ થાય છે.

ANS તેની બે શાખાઓ દ્વારા કાર્ય કરે છે - ધ સીમ્પેથેટીક નર્વસ સીસ્ટમ (SNS) (અનુકંપી ચેતાતંત્ર) અને પેરા-સીમ્પેથેટીક નર્વસ સીસ્ટમ (PNS) (પરાનુકંપી ચેતાતંત્ર), જે તેઓ જે અંગો પર નિયંત્ર કરે છે તેની પરસ્પર વિરુધ્ધ અસરો માટે જવાબદાર છે. ANS ના બન્ને વિભાગોમાંથી નીકળતી ચેતાઓ શરીરની અંદરના મોટા ભાગના અંગોને પૂરવઠો પહોંચાડે છે, એકબીજાની અસરોનું પ્રતિસંકલન કરીને તેઓ આંતરિક અવયવોનાં કાર્યોનું નિયમન કરે છે અને શરીર સમતુલા (હોમેઓ સ્ટેસીસ) કહેવાતી સંતુલિત અવસ્થા સ્થાપવામાં મદદ કરે છે. ANS ચેતાઓના સંકેતો, કે જે અંતઃ સ્ત્રાવો પર પ્રભાવ પાડે છે,

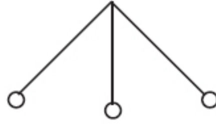
તેના દ્વારા શરીરને તણાવને પહોંચી વળવા માટે ગતિમાન કરે છે. આ અંતઃ સ્ત્રાવો પછી શરીરનાં વિવિધ અવયવો પર કાર્ય કરે છે. ચાલો, તે કેવી રીતે કાર્ય કરે છે તે જોઈએ.

અનુકંપી ચેતાતંત્ર (SNS) લક્ષણોને ઉત્તેજીત કરે છે અને 'લડો અથવા ભાગીછૂટો' વાળી પ્રતિક્રિયાને ગતિ આપીને આપણને કટોકટીઓનો સામનો કરવા તૈયાર કરે છે. આ પ્રતિક્રિયામાં હૃદયના ધબકારા, રક્તચાપ તથા હૃદયલક્ષી ઉત્પાદન; લોહીને ત્વચામાંથી અસ્થિપિંજરના સ્નાયુઓ તરફ વાળવું; ફેફસાંઓમાં શ્વાસનળીનું વિસ્તરણ તથા શરીરની વધેલી માંગને પહોંચી વળવા માટે લોહીની શર્કરાના સ્તરને વધારવા માટે ચયાપચયના ફેરફારોનો સમાવેશ થાય છે. શરીરને કોઈપણ તણાવયુક્ત પરિસ્થિતિ સાથે પહોંચી વળવા માટે તૈયાર કરવા માટે આ પ્રતિક્રિયાઓ અત્યાવશ્યક છે.

પરાનુકંપી ચેતાતંત્ર (PNS) તણાવની અસરોને હળવી બનાવવાનું તથા તેના તરફ શરીરની પ્રતિક્રિયાઓનું સમતુલન કરવાનું કાર્ય કરે છે. PNS ઉર્જાનો સંચય તથા પુનઃ સ્થાપન થવા દઈને તંત્રને સાંત્વન આપીને સામાન્યતાનું પુનઃસ્થાપન કરે છે. તે વધેલા હૃદયના ધબકારા તથા રક્તચાપને સામાન્ય બનાવવા, પાચન પ્રક્રિયા સરળ બનાવવી તથા જે કચરાનું ઉત્પાદન થયું હોય તેને કાઢી નાખવા તરફ દોરી જાય છે. આ અનુકંપી અને પરાનુકંપીના સમતોલનને હોમીઓસ્ટેસીસ (શરીર સમતુલા) કહેવાય છે અને તે સુખાકારી તથા આરોગ્ય ને આગળ વધારવા માટે તથા તીવ્ર વ્યગ્રતા તથા અવયવોની શાંતિ વચ્ચેનું સમતોલન જાળવવા માટે અતિ આવશ્યક છે.

સ્વયં સંચાલિત ચેતાતંત્ર (ANS)

માળખું	અનુકંપી ઉત્તેજના	પરાનુકંપી ઉત્તેજના
હૃદય	હૃદયના ધબકારા અને ગતિમાં વધારો	હૃદયના ધબકારા અને ગતિમાં ઘટાડો
ફેફસાં	શ્વાસોચ્છવાસનો દર વધવો	શ્વાસોચ્છવાસનો દર ધીમો
શ્વસન	બીનઅસરકારક છીછરું	ઉંડા શ્વાસ
પેટ	પેટીસ્ટેલ્સીસમાં ઘટાડો (પાચન ઘટવું)	ગેસ્ટ્રીક રસોનો સ્ત્રાવ, ગતિશીલતા વધવી
આંતરડાં	ગતિશીલતા ઘટવી	પાચન વધવું.
યકૃત	ગ્લાયકોજન અને ગ્લુકોઝના રૂપાંતરમાં વધારો (વધુ ઉર્જા પુરી પાડવા માટે) લોહીના શર્કરાના સ્તરમાં વધારો	
અંતઃસ્ત્રાવી ગ્રંથીઓ	નોર્પીનેફ્રાઈન અને એપીનેફ્રાઈન (તણાવના અંતઃસ્ત્રાવો)નો સ્ત્રાવ	



અનુકંપી ચેતાતંત્ર	**પરાનુકંપી ચેતાતંત્ર**
હૃદયના ધબકારાનો દર વધવો.	હૃદયના ધબકારામાં ઘટાડો
લોહીની નળીઓનું સંકોચન	લોહીની નળીઓ આરામદાયક સ્થિતિ
રક્તચાપમાં વધારો	ધમનીઓનાં દબાણમાં ઘટાડો
શ્વાસ લેવા	ઉચ્છવાસ
લોહીના પ્રવાહમાં	લોહીમાંથી અંગારવાયુ
પ્રાણવાયુ પહોંચવો	(કાર્બન ડાયઓક્સાઈડ) બહાર નીકાળવો

વર્તમાન સમયમાં તણાવની પ્રતિક્રિયા

આપણા આજના પડકારો અને તણાવ ઉભાં કરનાર પરીબળો પ્રાચીન સમયમાં હતા તેના કરતાં જુદા છે. જંગલી પ્રાણીઓ અને વસવાટ ન કરી શકાય તેવી પ્રાકૃતિક ભૂમિ રચનાને બદલે, આપણે અનંત વાહન વ્યવહાર તથા વાહનોની ગતિ, સમયની અલ્પતા તથા વધતી માગ, વધુ પડતા સ્પર્ધાત્મક વાતાવરણ અને તંદુરસ્ત સ્વ-છબી માટેના આપણા સંઘર્ષને પહોંચી વળવાનું હોય છે.

લડત આપવી કે નાસી જવું તે મોટાભાગના કિસ્સાઓમાં સામાજિક રીતે અયોગ્ય થશે. તો આવા આધુનિક તણાવ પરીબળોનો સામનો કરવા માટે આપણે શું કરીએ છીએ? આપણને દુઃખ થાય છે અને ભાવનાત્મક રીતે વ્યથિત થઈએ છીએ; એક ઉંડાણભર્યા સ્તરે, આપણે ખરેખર તો તણાવ આપતા પરીબળોને કચડી નાખવાનું અને તેના તરફની શારીરિક પ્રતિક્રિયાને દબાવી દેવાનું વલણ ધરાવીએ છીએ. અજાણતાં આપણે આખા દિવસ દરમ્યાન આવા તણાવના પરીબળોની અનંત સૂચિ તરફના આપણા પ્રત્યાઘાતોને દબાવ્યા કરીએ છીએ. આ વસ્તુ શરીર ઉપરની સંગ્રહિત નકારાત્મક અસર તરફ દોરી જાય છે અને જેને વિમુક્ત કરવામાં નથી આવ્યા તેવા દીર્ઘકાલીન તણાવ તરીકે પ્રગટ થાય છે.

શરીરનો છૂપો વ્યવસ્થાપક: હાઈપોથેલેમસ (અધશ્વેતક)

એ મુખ્યમથક, જ્યાં મન શરીર સાથે જોડાય છે.

હાયપોથેલેમસ એ એક નાનો અવયવ છે, જે મગજના ઉંડાણમાં દટાયેલો છે. મગજના સંવેદન કેન્દ્રો સહિત, શરીરનાં દરેક બિંદુમાંથી માહિતી તેને પહોંચાડાય છે. ત્યાર પછી તે તેણે મેળવેલી માહીતીનું વિશ્લેષણ કરે છે અને ક્યાં પગલાં ભરવાં જોઈએ, શરીરમાં કયા ફેરફારો કરવા જોઈએ તે નક્કી કરે છે, જે શરીરના યોગ્ય કોષો માટે તેના નિર્ણયો વહન કરવાનું કારણ બને છે.

માનવ શરીરની આંતરિક સ્થિરતાની ખાતરી રાખવાનું અતિ આવશ્યક કાર્ય તેનું છે. તે શરીરનાં તાપમાનની સ્થિરતા જાળવવાનું, રક્તચાપનું નિયંત્રણ કરવાનું, પ્રવાહીના સમતોલનની ખાતરી કરવાનું તથા યોગ્ય નિંદ્રાની શૈલી જાળવવા જેવાં અસંખ્ય કાર્યો કરે છે. ડર, પ્રકોપ તથા ગુસ્સા જેવા ભાવોની અભિવ્યક્તિ પણ આંશીક રીતે હાઈપોથેલેમસ વડે નિયંત્રિત કરાય છે.

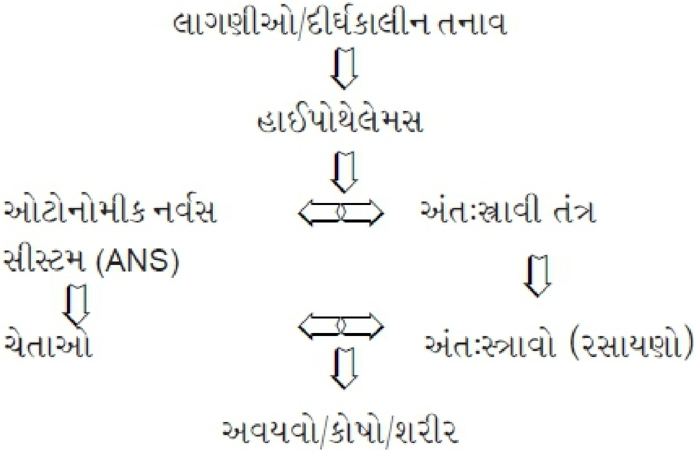
જે શરીરનું નિયંત્રણ કરે છે તે અંતઃ સ્ત્રાવી તંત્ર અને ચેતાતંત્ર વચ્ચે પૂલ બનાવવાનું એક અતિ મહત્ત્વનું કાર્ય પણ હાઈપોથેલેમસનું છે. હાઈપોથેલેમસ નિયંત્રક અંતઃસ્ત્રાવો પેદા કરતું હોવાથી તે અંતઃસ્ત્રાવ તંત્રનું સર્વ સાધારણ નિર્દેશક છે. પીટ્યુટરી ગ્રંથી કે જે બીજી બધી જ અંતઃસ્ત્રાવી ગ્રંથીઓનું નિયંત્રણ કરતી હોવાથી શરીરની મુખ્ય ગ્રંથી છે તેની સાથે હાઈપોથેલેમસનો વિશિષ્ટ સંરચનાત્મક તથા કાર્યકારી સંબંધ છે.

મહત્ત્વની માહીતીઓ ચેતાતંતુઓ (ચેતા હડલેસે છે તેથી) અને રક્તવાહીનીઓ (અંતઃસ્ત્રાવ કહેવાતાં રસાયણોના સ્ત્રાવ દ્વારા) બંન્ને દ્વારા હાઈપોથેલેમસ અને પીટ્યુટરી ગ્રંથી વચ્ચે પસાર થાય છે. આ અંતઃસ્ત્રાવો શરીરની પ્રક્રિયાઓ (ચયાપચય)નું નિયમન કરે છે અને થાયરોઈડ, એડ્રેનલ તથા જાતિય ગ્રંથીઓ (ટેસ્ટીઝ અને ઓવરીઝ) જેવી અંતઃસ્ત્રાવી ગ્રંથીઓમાંથી અંતઃસ્ત્રાવો છૂટા પડવાનું નિયમન કરે છે.

હાઈપોથેલેમસ શરીરની ભાવનાત્મક અવસ્થા તથા શરીર ક્રિયાત્મક અવસ્થા વચ્ચે પણ કડી સ્થાપે છે. તે એકદમ સીધી રીતે લાગણીઓ સાથે જોડાયેલ ગણાય છે અને તેના ANS સાથેનાં જોડાણ દ્વારા તે આપણી માનસિક અવસ્થાને શરીરના બધા જ ભાગો

સાથે જોડે છે. અને આ રીતે તેનાં વિવિધ કાર્યો પર પ્રભાવ પાડે છે.

આ રીતે દીર્ઘકાલીન તનાવ શરીરના હાઈપોથેલેમસ, ચેતાઓ, અંતઃસ્ત્રાવો તથા રોગ પ્રતિકાર તંત્ર કે જેઓ એકબીજાના સહયોગથી આંતરિક સમતોલન અથવા હોમીઓસ્ટેસીસ જાળવવાનું કાર્ય કરે છે, તેમની વચ્ચે અસમતોલન પેદા કરીને રોગના ઉદ્ભવમાં મહત્ત્વની ભૂમિકા ભજવે છે. લગભગ સતત તનાવ પેદા કરતાં પરીબળો તથા આંતરિક અસમતોલન ઉચ્ચ રક્ત ચાપ, હૃદય રોગ, પેટનાં ચાંદાં, ચેપની ગ્રહણશીલતા, પીઠનો દુઃખાવો તથા કેન્સર જેવી મનોદૈહિક બીમારીઓ તરફ દોરી જાય છે.



દીર્ઘકાલીન તનાવ અને રોગનો ઉદ્ભવ.

દુનિયા રોગના ડર અને ઉચાટની આસપાસ પરિભ્રમણ કરે છે. આ ડર રોગ કરતાં પણ ખરાબ છે. કારણ કે પાશ્ચાદભૂમિમાં રહેલો ઉચાટ માનસિક આરોગ્યનો સંપૂર્ણ વિનાશ કરે છે, જે શારીરિક સ્તરે તે રોગ તરફ વહેલા દોરી જાય છે.

આપણે ત્યારે જ સારા આરોગ્યની કિંમત કરીએ છીએ, જ્યારે આપણે બીમાર પડીએ છીએ. એ સમયે આપણે 'અબોધ જીવન' જીવવાનો પસ્તાવો કરીએ છીએઃ એક તાજેતરના અભ્યાસે પ્રગટ કર્યું છે કે યુ.એસ.એ. માં જીવન શૈલીમાં બદલાવ, આરોગ્યના દૃશ્યમાં ૯૦ ટકા સુધારામાં પરીણમ્યો છે. આ સુધારાનો માત્ર ૩.૪ ટકા જ હાઈ-ટેક તબીબી હસ્તક્ષેપને કારણે હતો, અને તે પણ મોટેભાગે કટોકટીની પરિસ્થિતિ હેઠળ.

જો તમે બીમાર પડો તો તમારે એક સારા તબીબની વેળાસર મદદ લેવી જ જોઈએ, પરંતુ તેટલું જ પુરતું નથી. ખુલ્લા મનથી પાછળ જુવો અને જીવનશૈલી અથવા વિચાર પ્રક્રિયામાં કોઈ બદલાવ આવ્યો હોય તો તેને ઓળખવાનો અને જાણવાનો પ્રયત્ન કરો, જે કદાચ બીમારીનું પાયાનું કારણ હોઈ શકે. તે સાજા થવા માટે તથા તંદુરસ્તી માટે જરૂરી આવશ્યક બદલાવો કરવા માટે તમને સક્ષમ બનાવશે.

શરીર અને તેનાથી આગળ.

હવે આપણે સમગ્ર માનવ વ્યક્તિત્ત્વ તથા તેની ઉર્જા (ગતિશાસ્ત્ર) સબળતાને સમજવા માટે આપણી દૃષ્ટિને વ્યાપ વધારવો જરૂરી છે, જેના વિશે ભારતના પ્રાચીન ધર્મશાસ્ત્રો કહે છે. તે આપણને સમગ્ર આરોગ્ય કેવી રીતે પ્રાપ્ત કરવું તે સમજવામાં તથા તેનું મુલ્યાંકન કરવામાં મદદ કરશે.

પ્રાચીન (વૈદિક) દક્ષતાએ જ્યારે દૃઢપણે વ્યક્ત કર્યું કે માનવ વ્યક્તિત્વ એ માત્ર શરીર નથી, ત્યારે તે પ્રમાણભૂતતા સાથે દર્શાવ્યું. તેના વિવિધ પ્રચ્છન્ન પરિમાણો છે, જે તેને સમગ્ર રીતે વૈચારિક, અનુભવ અને ક્રિયાશીલ બનાવે છે. આપણે તો હજી 'મન-શરીર ઔષધ' શબ્દનો ઉપયોગ કરવાનું શરૂ જ કર્યું છે. વેદો તથા ઉપનિષદોએ કહ્યું છે કે મન તથા શરીર એક જ ઘટકના બે પ્રગટીકરણ છે - મન વિચારોનાં ક્ષેત્ર તરીકે અને શરીર અણુઓ તથા અવયવોના ક્ષેત્ર તરીકે. દરેક બીજાને કામ કરતા તથા તંદુરસ્ત રાખવામાં મદદ કરે છે.

ચાલો આપણે માનવ વ્યક્તિત્ત્વના સમગ્ર મોડેલના સંપૂર્ણ ચિત્રને પ્રાપ્ત કરવાની સમજણની વિશાળતા સાથે આગળ વધીએ. આ આરોગ્ય તરફની યાત્રાની શરૂઆત છે. હવે આપણે પ્રાચીન દર્શનશાસ્ત્ર શરીર-વિજ્ઞાન સાથે કેવી રીતે મળે છે તે જોવા માટે બૃહદ દૃષ્ટિ અપનાવશું.

૩

સમગ્ર માનવ વ્યક્તિત્ત્વ

પ્રખર બુધ્ધિશાળી નિર્માણ કરેછે. મનસૂબો કરનાર શોધે છે.

— ઓશો

જે બીજાઓને જાણે છે તે ડાહ્યા છે, જે પોતાની જાતને જાણે છે તે સુશિક્ષિત છે.

— લાઓ ત્ઝુ

આપણે આપણાં શરીર કરતાં વિશેષ છીએ.

આપણું શરીર એ પ્રકૃતિએ સર્જેલું મૌલિક અને સૌથી સંસ્કારિત સાધન છે. શરીરનું સૌંદર્ય તેનાં કાર્યો, તેની સહજ બુધ્ધિ અને તેમાંથી વહેતાં જીવન બળમાંથી આવે છે. શરીરની પોતાની કોઈ ઓળખ હોતી નથી તે એક અખંડ સમગ્રતા છે, શરીર, શ્વાસ અને મનનું જોડાણ - માનવ વ્યક્તિત્ત્વ, કે જે બધાં જ શક્ય સર્જનોની સૂચિમાં સૌથી ઉપર સ્થાન મેળવે છે. ભારતીય દર્શનશાસ્ત્રએ માનવ વ્યક્તિત્ત્વની એક સમગ્ર તરીકેની ખૂબ જ વિસ્તૃત સમજણ રજુ કરી છે.

યોગના સાચા અર્થમાં માનવતંત્રના સમગ્ર નમુના માટે તૈતરીય ઉપનિષદમાં ખૂબ જ મહત્ત્વનો આધાર રજુ કરવામાં આવ્યો છે. ‘પંચમાયા’ અથવા “પંચકોષ” તરીકે જાણીતો આ ખ્યાલ, વ્યક્તિત્ત્વનાં પાંચ અજોડ પાસાંઓ શરીર, શ્વાસ, ઉંડી દૃષ્ટિ ધરાવતું મન, ડહાપણ તથા આનંદ કેવી રીતે સભાનતા તથા ઉર્જાને સંવાદી અને સમગ્ર માનવ જાતમાં એકત્રિત કરવામાં પ્રતિક્રિયા કરે છે, જે આરોગ્ય અને સમતુલનમાં પરિણમે, તેની વ્યાખ્યા કરે છે.

પંચ માયા અથવા પંચકોષ ખ્યાલ

આ ખ્યાલ મુજબ, માનવ વ્યક્તિત્ત્વનાં પાંચ પાસાં હોય છે, જે દરેક એક સંયુક્ત પધ્ધતિમાં એકત્રિત થયેલાં હોય છે અને કાર્ય કરે છે. પંચ એટલે પાંચ અને કોષ એટલે

ખોળ અથવા મ્યાન - એટલે કે સમગ્ર માનવ અસ્તિત્ત્વનાં પાંચ કાર્ય કરતાં સ્તરો.

શાબ્દિક અર્થમાં જોઈએ તો કોષને એક ઉપર એક રહેલાં ડુંગળીનાં પડળ તરીકે સમજી શકાય. આ તેમને દ્વિપરિમાણીય રીતે સમજવાનું સરળ બનાવે છે. ખરેખર તેઓ ઉર્જાનાં વિવિધ સ્વરૂપો છે, જે મિશ્રિત થાય છે અને વિનિમય કરે છે.

૧. અન્નમય કોષ અથવા ભૌતિક શરીર

આ એક એકંદર, મન-શરીર સંકુલનો ભૌતિક ખ્યાલ છે જેને ઉર્જાનાં સ્થૂળ સ્વરૂપો - અન્ન, પાણી તથા હવા વડે ખોરાક અપાય છે, પોષાય છે તથા ટકાવાય છે. આધુનિક વિજ્ઞાનની વિવિધ શાખાઓએ ભૌતિક શરીરનો વિસ્તૃત અભ્યાસ કર્યો છે, તેને સમજ્યા છે અને તેના પર પ્રયોગો કર્યા છે. તે ગણતરીમાં લઈ શકાય તેવું તથા નજરે ચડે તેવું પાસું હોવાથી, તેને મહત્તમ ધ્યાન અપાયું છે તથા કાળજી કરાઈ છે.

આપણું શરીર બીજાં પાસાંઓ અથવા કોષોના ટેકા વગર પોતાની મેળે ટકી શકે નહીં. તેનું અસ્તિત્ત્વ તો પ્રાણ (જીવનબળ) અને તેનાં કાર્યો પર હજી ઘણું જ વધારે આધારિત છે; માણસ ખોરાક વગર છ અઠવાડીયાં સુધી, પાણી વગર છ દિવસો સુધી અને હવા વગર છ મિનિટ સુધી જીવી શકે છે, પરંતુ જો પ્રાણને પાછા ખેંચી લેવામાં આવે તો જીવન તાત્કાલિક થંભી જાય છે. શું એક મૃતશરીરને પ્રાણવાયુ, પાણી અને ખોરાક વડે સજીવન કરી શકાય છે? દેખીતી રીતે જ આનો જવાબ એક મોટા બધા “ના” માં જ આવે છે! કારણ કે જીવન ઉર્જા અથવા પ્રાણ વગર ભૌતિક શરીર અસ્તિત્વહિન છે.

૨. પ્રાણમય કોષ અથવા ઉર્જા શરીર

ઉર્જા ભૌતિક શરીરને ચલાવે છે; પ્રાણ એ શરીર વિજ્ઞાનને લગતાં આંતરિક કાર્યોને ટકાવી રાખનાર વિવિધ અવયવોના કાર્યો માટે જવાબદાર અતિઆવશ્યક ઉર્જા છે. આ ક્ષેત્ર અથવા સ્તર પ્રાણમય કોષ તરીકે ઓળખાય છે. ઉર્જાનો આ સંચય, તત્ત્વ ગુપ્ત છતાં ખૂબ જ શક્તિશાળી છે. તેને સ્નાયુઓ તથા હાડકાં ન હોવાથી તેની શરીર રચના તથા શરીર વિજ્ઞાન જાણવા માટે આપણે તેના તરફ જુદી રીતે જોવું પડે છે. ઉર્જાની ગતિવિધીને આપણે શ્વસન તરીકે જોઈએ છીએ. શ્વાસ દ્વારા આપણે પ્રાણને લઈએ છીએ, જે કોષો તથા અવયવોની અંદર તથા વચ્ચેના અવકાશમાં વહેંચાઈ જાય છે.

૩. મનોમય કોષ અથવા મન શરીર

મન એ જગ્યા છે જ્યાંથી આપણા દરરોજના વિચારો, ભાવનાઓ, સંવેદનો, યાદદાસ્ત તથા એકાગ્રતાની શક્તિ કાર્ય કરે છે. વિચારો એ ગતિનું આખરી પ્રગટીકરણ છે. આથી મન ગમે ત્યાં ગમે ત્યારે ફરતું ફરતું સૌથી વધુ ગતિ પ્રાપ્ત કરવા માટે સક્ષમ છે. સમય અને અવકાશ એ મન માટે અવરોધરૂપ નથી.

એ મનોમય કોષ અથવા માનસિક કાર્યક્ષેત્ર છે, જ્યાં મોટાભાગની વર્તમાન બીમારીઓ ઉદ્ભવ પામે છે. અનિયંત્રિત વિચારો તથા લાગણીઓ સાથે તે ઉઝરડા પાડતું નિરંકુશ

વર્તન કરે છે, જે શરીરમાં પ્રસરી જાય છે તથા માનસિક તથા શારીરિક રોગ તથા માંદગીને આગળ વધારે છે.

મન ક્યાં આવેલું છે?

આપણી અંદર એક કેન્દ્ર છે, જેને નિર્ણય લેવાની સત્તા છે. બાહ્ય મોરચે તે ક્યારે ઉભા થવું, સ્થિર રહેવું કે આગળ વધું અને કેવી રીતે પ્રત્યાઘાત તથા પ્રતિક્રિયા આપવી તે નક્કી કરે છે; આંતરિક મોરચે તે શરીરના કયા ભાગે કઈ ક્રિયા કરવી જરૂરી છે તે નક્કી કરે છે. આ કેન્દ્ર - મન - એ તંદુરસ્તી અથવા રોગનો સ્ત્રોત છે.

આધુનિક વિજ્ઞાન હજી માનવ મનની ઓળખ પ્રાપ્ત કરવાની પ્રક્રિયામાં છે. મન એ એક છદ્મ, માનવશરીરના દરેક કોષમાં પ્રવર્તમાન પેટા પરમાણુ ખ્યાલ છે. મન અને શરીર એ બે અલગ ઓળખ નથી પરંતુ સંયોજિત સંપૂર્ણતા છે.

મન ક્યાં આવેલું છે? મગજમાં કે હૃદયમાં? આ નવો વિવાદ નથી. જ્યારે આપણે નાણા જેવા પ્રશ્નો પર તાર્કિક રીતે સમજાવીએ છીએ ત્યારે એવું લાગે છે કે મન મગજમાં આવેલું છે. જ્યારે આપણે એક નવજાત શીશુની આંખોમાં જોઈએ છીએ અને ત્યાં શુધ્ધ જીવનબળની ઝલક જોઈએ છીએ ત્યારે આનંદની કિંમતી અનુભૂતિ હૃદયને ભરી દે છે, જાણે કે મન ત્યાં જ હોય. ખરેખર તો શરીરના દરેકે દરેક કોષમાં મન, એટલે કે તેમનાં કાર્યો કયાં છે તે માટેની બુધ્ધિ રહેલી હોય તેમ લાગે છે; ઉદાહરણ તરીકે, નુકશાન પામેલી ત્વચા બીજી ત્વચાનું પુનરુત્પાદન કરશે, અસ્થિનું નહીં, પાચન માર્ગમાં રહેલા કોષો તેમણે કયા રસનું ઉત્પાદન કરવાનું છે તે જાણે છે, મુત્રપીંડના કોષો જાણે છે કે તેમણે યુરીયા અને ઉત્પાદિત થયેલ બીજો કચરો ગાળી નાખવાનો છે, પરંતુ ગ્લુકોઝ અને બીજા પોષક તત્ત્વો જે પણ ગળાઈ જાય છે તેને શોષી લેવાનાં છે. આ આંતરિક બુધ્ધિના ચમત્કારોની સૂચિ અનંત છે.

વિજ્ઞાનમય કોષ અથવા ઉચ્ચર દક્ષતાનું શરીર.

આપણે સહુએ એક અથવા બીજા સમયે સર્વોચ્ચ દક્ષતા અથવા અંતર્જ્ઞાનનો અનુભવ કર્યો છે. તેનો વિશ્વાસ કરવાનું શરૂ કરવું તે મુશ્કેલ ભાગ છે. આપણે શું વિચારવું અથવા અનુભવવું અને આપણી જાતનો કેવી રીતે ઈલાજ કરવો તે કહેવા માટે પણ આપણે પુસ્તકો તથા ઈન્ટરનેટ જેવા બાહ્ય સ્ત્રોતો પર નિર્ભર રહીએ છીએ. આપણે ભાગ્યે જ આપણા અંતરના અવાજ પર વિશ્વાસ કરીએ છીએ, જે જો આપણે તેની સાથે કેવી રીતે સુમેળ સાધવો. તે જાણતા હોઈએ તો આપણું માર્ગદર્શન કરવા હંમેશા ત્યાં હોય જ છે.

ઉચ્ચતર દક્ષતા

જે અનૈચ્છિક વિચારોના અર્થહીન બબડાટથી મુક્ત હોય તેવાં શાંત અને સ્પષ્ટ મન સાથે આંતરિક અવાજને પહોંચી શકાય છે. જ્યારે મન સ્ફટીક જેવું સ્વચ્છ થઈ જાય, જે આપણે જે જોઈએ તેને તેના પોતાના ગમા, અણગમા, પૂર્વગ્રહોના રંગમાં રંગ્યા વગર પ્રતિબિંબિત કરે ત્યારે આપણે આપણા ઉચ્ચતર જ્ઞાન તરફ ખુલ્લા થઈએ છીએ. આ

વિજ્ઞાનમય કોષ - જ્ઞાન અથવા ડહાપણનાં શરીરનો અનુભવ છે. તે નીતિ અને દુર્ગુણ, સત્ય અને અસત્ય, ખરા અને ખોટાં વચ્ચે ભેદ કરે છે.

બધી જ શોધો, જે વ્યક્તિ તૈયાર છે અથવાં જેણે સુમેળ સાધ્યો છે તેના મનના અંતર્જ્ઞાનના ઝબકારા તરીકે થાય છે, જે પછીથી તે દુનિયા સામે સાબિત કરવા માટે કાર્ય કરે છે. આલ્બર્ટ આઈન્સ્ટાઈનને એક વખત તેમણે પદાર્થ અને ઉર્જા વચ્ચેના સંબંધની શોધ કેવી રીતે કરી તે પૂછવામાં આવ્યું, તેમનો જવાબ હતો, “મેં ચિંતન કર્યું, અને તેણે પોતાની જાતને મારી સામે પ્રગટ કરી.” ધ્યાન મનની શાંતિ અને સ્પષ્ટતાની અવસ્થા સર્જે છે, જ્યારે દક્ષતાનું શરીર અંતર્જ્ઞાનના ઝબકારા તરીકે બોલે છે.

આનંદમય કોષ અથવા પરમાનંદનું શરીર.

આ આપણા વ્યક્તિત્વનું સૌથી છૂપું પાસું છે; શાંતિ, નિરવતા તથા પરમાનંદની અવસ્થા, જે આપણે બધાં જાણીએ છીએ કે આપણી અંદર ઉંડાણમાં પડેલી છે. એ એ મૂળભુત સપાટી છે, જે એક જ જ્યારે લાગણીઓ તથા વિચારો બધું જ મૌન થઈ જાય છે ત્યારે બાકી રહે છે. તે આનંદ અથવા પરમાનંદનો અનુભવ લાવે છે.

પરસ્પર જોડાણ

ખરેખર કહીએ તો સ્થૂળ અન્નમય કોષથી લઈને ગુપ્ત આનંદમય કોષ સુધીના આ પાંચ કોષો, એક માનવની તેના અથવા તેણીના પોતાનાં અસ્તિત્વની જાગૃતિનું નિરુપણ કરે છે. આ પાંચ પરિમાણોમાંના દરેક સંપૂર્ણપણે તથા જટિલતાપૂર્વક બીજી બધી સાથે પરસ્પર જોડાયેલ છે. તે જ સમયે, તે બધા જ તંત્રમાં સર્વત્ર સંપૂર્ણપણે હાજર હોય છે. જ્યારે એકમાં બદલાવ આવે છે, ત્યારે બાકીના બધા પણ બદલાય છે. આ પરસ્પર જોડાણ એ અગાઉનાં પ્રકરણોમાં જોયું તેમ રોગની ઉત્પત્તિ તથા ઈલાજ તથા આરોગ્યનો પાયો છે.

વિજ્ઞાને અન્નમય કોષ, શરીરમાં જોયું છે, શરીર વિજ્ઞાન મનોમય કોષ - મનમાં જોવે છે. પરામનોવિજ્ઞાન વિજ્ઞાન કોષમાં જોવાનો પ્રયત્ન કરે છે, પરંતુ આમાંના કોઈ પણ જાણીતા વિજ્ઞાને હજી સુધી પ્રાણમય કોષ, પ્રાણ અથવા જીવન બળના ક્ષેત્રની અજાયબીઓ શોધવાનો પ્રયત્ન કર્યો નથી. આ જીવનબળએ અત્યાવશ્યક ઉર્જા છે, જે શરીર વિજ્ઞાન અને મનોવિજ્ઞાન - બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો શરીર તથા મનનાં કાર્યો, બન્નેને ટકાવી રાખે છે.

ચાલો આપણે પ્રથમ પ્રાણના ચમત્કારો વિશે વાંચીને આ ઓછા ખેડાયેલા પ્રદેશ તથા તેનાં કાર્યો તરફની આપણી યાત્રા શરૂ કરીએ.

વિભાગ-૨
ફીલોસોફી (દર્શનશાસ્ત્ર)નું શરીર વિજ્ઞાન સાથે મિલન



આપણે શોધખોળ કરવાનું અટકાવીશું નહીં.
અને આપણી બધી જ શોધખોળને અંતે
આપણે ત્યાં જ પહોંચશું જ્યાંથી આપણે શરૂ કર્યું હતું
અને જાણે તે સ્થળને પ્રથમ વખત જ ઓળખશું.

— ટી.એસ. ઈલીઅટ

૪

પ્રાણ - આપણું ઉર્જાતંત્ર અને આરોગ્ય

પ્રાણ એ જીવન ઉર્જા છે જેના વડે દિવ્યતત્ત્વ જૈવિક રાજ્યોને અસ્તિત્વમાં લાવે છે અને તે જેવી રીતે શારીરિક ઉર્જાના માર્ગે બ્રહ્માંડનું સર્જન અને તેના પર કાર્ય કરે છે, તેવી જ રીતે જૈવિક માળખાંઓ પર કાર્ય કરે છે.

— ગોપી ક્રિષ્ન

ઉર્જા સંકટ - કટોકટી - આપણી સમસ્યાઓનું મૂળ કારણ.

પ્રાણ, સર્જનનો તંતુ

જ્યારે આપણે પ્રાકૃતિક ઉર્જા વિશે વિચારીએ છીએ ત્યારે આપણે સૂર્ય અથવા કદાચ ખોરાકમાંથી આપણે મેળવીએ છીએ તે ઉર્જાની કલ્પના કરીએ છીએ. જોકે, ઉર્જાનું એક અન્ય સ્વરૂપ છે જે આપણે માનવ શરીરની અંદર વિકસાવીએ છીએ. એક કોષથી બીજા કોષમાં જે પ્રવાસ કરે છે તે શુધ્ધ વિજ ઉર્જાના સ્પંદિત પ્રવાહો છે. આ કોષીય ઉર્જા કારખાનાંઓ આપણાં શરીરને કાર્યક્ષમ રીતે દોડતું રાખવા માટેની આવશ્યક ઉર્જા આપણા અવયવો તથા સ્નાયુઓને પહોંચાડે છે, પરંતુ આપણે શરીરની અંદર સતત ચાલતી પ્રવૃત્તિ વિશે ભાગ્યે જ વિચારીએ છીએ. શ્વસન, શુધ્ધીકરણ, નિરસન, ચરબીનું નિયંત્રણ તથા ઉપચાર જેવી પ્રક્રિયાઓ જેને આપણે સહજ તરીકે સ્વીકારી લઈએ છીએ તે બધી જ આ અગણિત કોષીય ઉર્જા કારખાનાંઓ પર આધારિત છે.

હવે કંઈક એવું છે જેના વિશે આપણે બધાંએ ગંભીરતાપૂર્વક વિચારવું જોઈએ. આપણા અવયવો પ્રાપ્ય ઉર્જાની નિશ્ચિત અગ્રતાઓ મુજબ વહેંચણી કરે છે. ઉર્જા સર્વપ્રથમ મહત્ત્વનાં શારીરિક કાર્યો જેવાં કે શ્વસનને પહોંચે છે, પછી સ્નાયુઓ અને અવયવોને, પછી પાચનને, પછી શુધ્ધિકરણ તથા નિરસન માટે અને ત્યાર પછી ઉપચાર માટે પહોંચે છે. બધે પહોંચી વળવા માટે માત્ર આટલી જ ઉર્જા હોવાથી મોટાભાગના લોકો તેમની ઉર્જા શક્તિના ભાગ્યે જ અડધા ભાગથી જીવે છે. શરીરે ઉર્જાને ક્યાં મોકલવા ઈચ્છવું

જોઈએ તે પસંદ કરવું પડે છે. આ જ કારણસર આપણાં શારીરિક કાર્યોમાંના અડધાં સતત નકારાય છે.

સદ્ભાગ્યે, આપણું શરીર આપણે માનીએ છીએ તેના કરતાં ઘણું વધારે સમજુ છે: તે એ અગ્રતાઓ મુજબ જ તેને પ્રાપ્ય ઉર્જાનો ઉપયોગ કરે છે, જે પહેલેથી જ સ્થાપિત થયેલી છે. જો કોઈ ઓચિંતિ પ્રવૃત્તિ, જેવી કે પાચન, માટે ઉર્જાની જરૂર પડે તો તે શુધ્ધિકરણ, કચરાનો નિકાલ, ચરબીની સંભાળ અથવા અવયવો તથા સ્નાયુઓની સંભાળ જેવી ઓછી જરૂર વાળી પ્રવૃત્તિમાંથી ઉર્જાને ઉચ્ચ અગ્રતાવાળા પ્રદેશ તરફ મોકલી દે છે.

આ અગ્રતા પધ્ધતિને લીધે, જેને સૌથી વધુ ઉર્જાની જરૂર છે, અને જે અવાર નવાર ખૂબ ઓછી ઉર્જા મેળવે છે તે પ્રવૃત્તિ એટલે શરીરની પ્રાકૃતિક ઉપચાર પ્રક્રિયા છે. રોગ અને ચેપની સાથે યુધ્ધ માટે ઉર્જાની વિશાળ માત્રાની જરૂર પડે છે, પરંતુ જો આપણું ઉર્જાનું તળીયાનું સ્તર નીચું હોય તો આ ઉર્જા ન મળી શકે તેવું બને. આપણી જીવનશૈલી અને ખોરાક એટલી બધી ઉર્જા બાળી નાખે છે કે આપણાં શરીર પાસે તેને પોતાને સાજું રાખવા માટે પૂરતી ઉર્જા ન વધી હોય તેવું બની શકે.

જ્યારે આપણો ઉર્જા પૂરવઠો ધીમો પડી જાય છે ત્યારે આપણાં શરીરનાં બધાં કાર્યો નબળાં પડે છે. પાચન, શોષણ, નિરસન, પરિભ્રમણ તથા શ્વસન બીનકાર્યક્ષમ થઈ જાય છે. શરીરનાં બધા ટીસ્યુઓ તથા પ્રવાહીઓ શિથિલ-મંદ થઈ જાય છે. કોષોને પોષણ મળતું નથી અને આપણને તબીયત સારી નથી તેમ લાગે છે. આપણું આરોગ્ય કથળે છે અને આપણને બીમાર હોઈએ તેવું લાગે છે. આ પ્રક્રિયાને ડીજનરેશન કહેવાય છે.

આપણા ઉર્જા કારખાનાંઓને પુનઃ ચેતનવંતા કરવા માટે આપણે આપણાં શરીરને માત્ર આરોગ્યપ્રદ ખોરાક અને પ્રાણવાયુ જ પૂરાં ન પાડવાં જોઈએ પરંતુ એક તંત્ર, એક જીવનશૈલી કાર્યાન્વીત કરવી જોઈએ જ્યાં એ આવશ્યક બળ કે જે આપણને તથા આપણાં કાર્યોને જાળવી રાખે છે, ટકાવે છે, તે હંમેશાં મળતાં રહે.

પ્રાણ શું છે?

પ્રાણ શબ્દ પ્રાચીન ભારતીય ગ્રંથોમાંથી આવે છે. પ્રાણ એટલે પ્રથમ ઉર્જા - પ્રા એટલે પ્રથમ ણ એટલે ઉર્જાનો સૌથી નાનો એકમ. સર્જનનાં બધાં જ પાસાંઓ તથા સ્તરો ઉર્જાના આ પ્રથમ એકમમાંથી પ્રગટ થાય છે. પ્રાણએ ઉર્જા પ્રવાહની પ્રાથમિક અથવા આણ્વીય શરૂઆત છે, જેમાંથી ઉર્જાનાં બીજાં બધાં જ સ્વરૂપો બહાર આવે છે.

એમ કહેવાય છે કે પ્રાણ એ સ્વ અસ્તિત્ત્વ ધરાવનાર, અનંત તથા શાશ્વત છે, એવું જીવન જીના પર બીજાં બધાં જીવન આધારિત છે, એવું અસ્તિત્વ જેના પર બીજાં બધાં અસ્તિત્ત્વો ટકેલાં છે. પ્રાણએ પ્રકૃતિની બધી જ શક્તિઓ, બ્રહ્માંડમાં રહેલી તમામ ઉર્જાઓનો સરવાળો છે.

પ્રાણ દરેક વ્યક્તિ તેમજ સમગ્ર બ્રહ્માંડમાં બધા જ સ્તરે વિસ્તરે છે. બ્રહ્માંડમાં જે કાંઈ પણ ધબકે છે, તરંગિત થાય છે, પ્રકાશ, ગરમી, ધ્વનિ, ચુંબકત્વ, ગુરુત્વાકર્ષણ, વિદ્યુત

શક્તિ, ઉત્સાહ, જીવન તથા જીવનશક્તિ, એ બધું જ પ્રાણ છે. તેને વિદ્યુત, ચુંબકીય, ફોટોનિક તથા ઉષ્ણતા ઉર્જાનાં સંયોજન ધરાવતી ગુંચવણભરી બહુ પરિમાણીય ઉર્જાના પ્રકાર તરીકે વર્ણવાઈ છે.

પ્રાણ માત્ર માનવ જેને સમજી શકે છે તેવી ઉર્જાના સમગ્ર વર્ણપટ્ટ માંથી જ પ્રસરતા નથી, તે પારરક્ત અને પારજાંબલી ઉર્જાની પણ પેલે પાર છે. તે સૂક્ષ્મતમ, ગુઢતમ સ્વરૂપ છે, જેને હજી સુધી પ્રવર્તમાન વૈજ્ઞાનિક સાધનો કે પધ્ધતિઓ વડે માપી શકાયો નથી.

પ્રાણ એક પરમાણુ કરતાં પણ સુક્ષ્મ છે, કારણ કે તે દરેક પરમાણુની અંદર તેની અંદર રહેલાં જીવન તરીકે હોય છે. કંઈ જ એટલું વિશાળ નથી જે પ્રાણથી વધારે વિસ્તરી શકે; કંઈ જ એટલું ઝીણું-નાનું નથી જે પ્રાણમાંથી છટકી શકે. તેનું કોઈ સ્વરૂપ, કોઈ રંગ કે કોઈ રૂપરેખા નથી, પરંતુ બધાં જ સ્વરૂપો તેમાંથી પોતાનું સૌદર્ય મેળવે છે, બધા રંગો તેના શ્વેત પ્રકાશનો અંશ છે, બધી રૂપરેખાઓ તેની અભિવ્યક્તિ છે.

આ “આવશ્યક બળ”ને રૂઢિગત વૈજ્ઞાનિક ઉપકરણો વડે માપી શકાતું ન હોવાને કારણે જરાક રહસ્યમય જેવું લાગે છે, છતાં આપણી રોજીંદી ભાષામાં આપણે ઘણીવાર આપણા ઉર્જા સ્તરની વાત કરીએ છીએ જે કોઈ ચોક્કસ સમયે ઉંચુ હોય છે અને બીજા સમયે નીચું હોય છે. ઉર્જાના ખ્યાલને આપણે માપી શકતા ન હોવા છતાં આપણો અનુભવ તેને પ્રમાણિત કરે છે.

પ્રાણનું કાર્ય હૃદયનાં પંપીંગના આકુંચન અને સંકોચનની ક્રિયામાં, શ્વસનનાં શ્વાસ અને ઉચ્છવાસમાં, ખોરાકનાં પાચન અને શોષાવાની ક્રિયામાં, મળ મુત્રનાં વિસર્જનમાં તથા ગેસ્ટ્રીક રસો, પિત્ત, લાળ, અન્નરસ તથા શુક્રાણુના ઉત્પાદનમાં; પોપચાંના ખૂલવા તથા બંધ થવામાં, ચાલવામાં વાતો કરવામાં, વિચારવામાં, પ્રત્યાઘાતો આપવામાં તથા લાગણીઓમાં આપણે જોઈએ શકીએ છીએ. જ્યારે શરીરમાંથી પ્રાણ પાછા ખેંચાઈ જાય છે ત્યારે તે મૃત્યુ પામે છે. કોઈ પ્રાણવાયુ, સલાઈન કે ગ્લુકોઝના બાટલા કે કોઈ ટેક્નોલોજી તેને સજીવન કરી શકતી નથી.

પ્રાણ એ માત્ર આપણી શારીરિક ઉર્જા જ નહીં, પરંતુ ગુઢતમ માનસિક ઉર્જા છે, જ્યાં મન બધી માહિતીઓ એકઠી કરે છે; એ બુધ્ધિશાળી ઉર્જા જ્યાં માહિતીઓની ચકાસણી કરાય છે તથા તેને ગાળી ચાળી નખાય છે. તે એક જ અંકુરિત થયેલ કોષને એક ભિન્ન બુધ્ધિશાળી અસ્તિત્વ, કે જે સ્વતંત્ર અસ્તિત્વ ધરાવવા સક્ષમ હોય, તેવી સંતાનોત્ત્પતિ તથા પરિવર્તન કરવા માટેની જાતિય ઉર્જા તરીકે પણ કાર્ય કરે છે. પ્રાણ એ આપણી આધ્યાત્મિક અને સર્વવ્યાપ્ત વૈશ્વિક ઉર્જા છે.

આપણું જીવનબળ જેટલું વધારે મજબૂત તેટલા આપણે વધુ સારા દેખાઈએ તથા અનુભવીએ છીએ; તેની સાથે સંકળાયેલી મનની સ્પષ્ટતા નિર્ણયો લેવાનું સરળ બનાવે છે અને લાગણીઓ તેમનું સાચું સ્થાન મેળવે છે, જે આપણે કરતાં હોઈએ તેવી નાનામાં નાની વસ્તુમાં પરિપૂર્ણતા લાવે છે. પ્રાણ વગર આપણે સડેલી લાશ જેવા થઈ જશું, જેનીમાં જોવાની, હલન ચલનની કે સાંભળવાની કાર્યશક્તિ ન હોય.

પ્રાણિક ઉર્જા ઋણ આયન, પ્રાણવાયુ, ઓઝોન તથા સૌર કિરણોત્સર્ગમાં પ્રાપ્ય છે અને માનવો માટે તેનું માધ્યમ છે શ્વાસ. પ્રાણ પર નિપુણતા મેળવવાથી માણસ મન પર નિપુણતા મેળવી શકે છે. પ્રાણ પર નિયંત્રણ કરવાનાં વિજ્ઞાનને પ્રાણાયામ કહે છે.

પ્રાણનાં સ્વરૂપો

સાદી રીતે મૂકીએ તો પ્રાણ એ છે "જે શરીરનાં શરીર-વિજ્ઞાન ને ટેકો પૂરો પાડે છે." ઈલેક્ટ્રોનિક યંત્રોમાં વિદ્યુત જે ભૂમિકા ભજવે છે તેની સાથે તેની સરખામણી કરી શકાય. વિજ ઉર્જા વગર તે યંત્રમાં કંઈ જ કાર્ય થઈ શકતું નથી, પરંતુ જ્યારે વિજળી હાજર હોય ત્યારે યંત્ર તેનાં કાર્યો કરી શકે છે. પ્રાણ શરીરમાં જુદાં જુદાં કાર્યો કરવા માટે જુદી જુદી શક્તિઓમાં પરિવર્તિત થાય છે. આ અતિ આવશ્યક ઉર્જાનાં કાર્ય કરતાં પાંચ મુખ્ય પાસાંઓ છે, જે શરીરના ચોક્કસ પ્રદેશમાં વધુ ક્રિયાશીલ હોવાનું અનુભવાય છે. પ્રાણના આ કાર્ય કરતાં પાસાંઓને તેઓ જેની સાથે સંકળાયેલા હોય તેવાં શારીરિક કાર્યો અનુસાર જુદાં જુદાં નામો આપવામાં આવ્યાં છે.

પ્રાણ પ્રાણ: જે શરીરમાં પ્રવેશે છે તેને પ્રાણ કહેવાય છે અને તે છાતીના પ્રદેશનાં કાર્યો સાથે સુસંગત થાય છે. શરીરને તેની બધી જ પ્રવૃત્તિઓ કરવા માટે સતત ઉર્જાની જરૂર પડતી હોવાથી, શરીરની બહારથી ઉર્જા લાવીને તેની પૂર્તિ કરવી જરૂરી છે. પ્રાણ પ્રાણ શબ્દ જીવન પ્રક્રિયાને ટકાવી રાખવા તથા ચાલુ રાખવા માટે જવાબદાર બધી જ ઘટનાઓનો ખ્યાલ આપે છે - હૃદય તથા ફેફસાં.

ઉડણ પ્રાણ: તે મસ્તક તથા ડોકના પ્રદેશ સાથે સુસંગત છે અને વાણી, અભિવ્યક્તિ, આકલન શક્તિ તથા વાતચિત્તનાં બધાં જ ઉચ્ચ કાર્યો માટે જવાબદાર છે.

સમાન પ્રાણ: સમાન એટલે 'સમતોલ'. સમાન પ્રાણ શરીરના મધ્યભાગમાં નાભી અને પાંસળીઓ વચ્ચેનાં ભાગમાં રહેલો હોય છે તે પાચન અવયવો તથા તેના સ્ત્રાવો પર નિયંત્રણ રાખે છે અને પાચન તથા પોષક તત્ત્વોના મિશ્રણ માટે જવાબદાર છે.

અપાન પ્રાણ: તે નાભી અને પેરીનીયમ વચ્ચેના પેડુ પ્રદેશમાં તથા પેટના નીચલા ભાગ સાથે સુસંગત છે. તે મુત્રપીંડ, મુત્રાશય, મળમાર્ગ તથા પ્રજનન અવયવોમાંથી થતા નિરસનનાં કાર્યોનું નિયંત્રણ કરે છે. તે વાયુ, મુત્ર, મળ તથા જન્મ સમયે ગર્ભના નિષ્કાસન માટે જવાબદાર છે અને આથી તે નીચેની તરફ જતી શક્તિ છે.

વ્યાન પ્રાણ: તે શરીરના બધા ભાગોમાં ઉર્જાની વહેંચણી સાથે સુસંગત છે અને આખા શરીરમાં વ્યાપ્ત છે. તે ચેતાતંત્ર દ્વારા શરીરમાં રહેલા બધા જ સ્નાયુઓનાં હલનચલનનું નિયમન તથા સંચાલન કરે છે.

પારસ્પારિક ક્રિયા - પ્રાણ તથા અપાન

અપાન માત્ર શરીરના નીચલા ભાગમાં થતી નિરસનની ક્રિયાઓનો જ સંદર્ભ નથી આપતું; પરંતુ તેને માટે જરૂરી ઉર્જાનો પણ સંદર્ભ આપે છે. આથી, ભલે પ્રાણીક ઉર્જા તરીકે

અપાનની જરૂર હોય, પરંતુ જ્યારે તેને અવગણાયેલ તરીકે શરીરમાં છોડી દેવાય છે ત્યારે તે પ્રાણને વિકસતો અટકાવે છે.

મારે કેટલા પ્રાણની જરૂર છે ?

પ્રાણનાં બધાં સ્વરૂપો જરૂરી છે, પરંતુ તે એકબીજા સાથે સમતોલનની અવસ્થામાં હોવા જરૂરી છે. સારાં આરોગ્ય માટે પ્રાણ પ્રાણમાં વધારો કરવાની તથા અપાન પ્રાણને લઘુત્તમ સ્તર સુધી ઘટાડવાનું લક્ષ છે. અપાન વિવિધ કારણો સર એકઠો થતો કચરો છે, જેમાંનાં ઘણાં કારણો આપણા નિયંત્રણમાં છે. યોગની આદત આ અશુધ્ધીઓને ઘટાડી શકે.

ઝેરી દ્રવ્યોની અશુધ્ધીઓ, અપાન, ફેફસાંઓ મારફતે શરીરને છોડી જાય છે. શ્વાસ લેતી વખતે પ્રાણ અપાનને મળવા શરીરમાં પ્રવેશે છે, જ્યારે ઉચ્છવાસ દરમ્યાન શરીરની અંદર રહેલ અપાન બહાર નીકળે છે. જ્યારે શ્વાસ અંદર લીધા પછી આપણે તેને રોકી રાખીએ છીએ ત્યારે પ્રાણ અપાન તરફ જાય છે અને ઉચ્છવાસમાં તેનાથી ઉલટું બને છે. જ્યારે આપણને શ્વાસની કમી હોય, આપણો શ્વાસ રોકી શકતા ન હોઈએ અથવા ધીમેથી બહાર કાઢી શકતા ન હોઈએ, ત્યારે તેનું કારણ એ હોય છે કે આપણામાં અપાન વધારે હોય છે; શરીરમાં ઓછો અપાન સારા નિયંત્રણ સાથેના શ્વાસોચ્છવાસમાં પરિણમે છે.

પ્રાણાયામનું યોગ વિજ્ઞાન શરીરને અપાન દૂર કરવાની તાલીમ આપે છે, જેથી પ્રાણને અંદર વધારે જગ્યા મળી શકે. તે એવી સ્થિતિ ઉભી કરે છે જેમાં પ્રાણ શરીરમાં પ્રવેશી શકે અને તેને તેમાં પ્રસારે.

શા માટે આપણને વધુ પ્રાણની જરૂર છે ?

પ્રાણએ જીવનનો ટકાવી રાખનાર સિધ્ધાંત છે - શરીરનાં માળખાં અને તેનાં કાર્યો બન્નેનું સમર્થન કરનાર, તે બધી જ સંવેદનાઓનો પ્રેરક, બધી જ સેન્સરી તથા મોટર ઉત્તેજના વાહક, મનનો નિયંત્રક તથા નિયામક છે. આ રીતે વધારે પ્રાણ શરીરનાં બધાં કાર્યો, મન, રોગપ્રતિકારકતા, ઈલાજ તથા જીવનના અર્કને જીવનશક્તિ પ્રદાન કરશે.

વૈજ્ઞાનિક સાબિતી.

૧. લગભગ પાંચ દશકા અગાઉ કીર્લીઅન ફોટોગ્રાફી દ્વારા પ્રાણ તથા તેનાં સ્વરૂપોનાં ફોટા લેવાયા હતા. કેટલાક વૈજ્ઞાનિકો મુજબ, પ્રાણ વાદળ જેવા છે અને તેમાં વિદ્યુતચુંબકીય ઉર્જા હોય છે. પ્રાણના પેટા વિભાગોને જુદી જુદી ઘનતાઓવાળાં આયોનિક ક્ષેત્રો હોય છે. અતિન્દ્રીય ધરાવનાર વ્યક્તિ પ્રાણને વિવિધ ઝાય તથા રંગો વાળાં ઘુમરાતાં વાદળો તરીકે જોઈ શકે.

૨. પ્રાણને જીવક્ષેત્ર - દળ વિહિન ક્ષેત્ર જે જીવંત શરીરને ઘેરે છે તથા તેમાં છીદ્રો દ્વારા પ્રવેશે છે તેવા તરીકે ઉલ્લેખાયો છે. વૈજ્ઞાનિકોએ નવતર ઉપકરણોની મદદથી પ્રાણીક શરીર તથા જીવનક્ષેત્રોનાં અસ્તિત્ત્વને સાબિત કર્યું છે.

- લોસએન્જલસની યુનિવર્સિટી ઓફ કેલીફોર્નિયામાં કીનેસીયોલોજીસ્ટ વાલેરી હન્ટ અને

તેના સાથીદારોએ જીવક્ષેત્રનો ઈલેક્ટ્રોનિક પુરાવો શોધ્યો હતો. આ વસ્તુ ઈલેક્ટ્રોમાયોગ્રાફીક ઉપકરણના ઉપયોગ વડે કરાઈ હતી, જે સ્થિર, નીચા વોલ્ટેજવાળા તરંગ સ્વરૂપો માપે છે, જે સ્નાયુઓમાં વિદ્યુત પ્રક્રિયાઓ દર્શાવે છે.

• ડો. હીરોશી મોટોયામા, ઈન્ટરનેશનલ એસોસીએશન ફોર રીલીજીયન એન્ડ પેરાસાયકોલોજીના પ્રમુખે શિરોબીન્દુ અને તેને સંલગ્ન આંતરિક અવયવોનાં કાર્યોને માપતું ઉપકરણ બનાવ્યું છે. આ યંત્ર એક થી દસ માઈક્રોસેકન્ડના ક્રમમાં ચેતાતંત્રની ક્રિયાઓમાં આવતા સૂક્ષ્મ ફેરફારો માપી શકે છે.

૩. પ્રાણ વાતાવરણમાં રહેલા ઋણભાર ધરાવતા આયનો સાથે સમાનતા ધરાવે છે. આ ઋણભાર ધરાવતા આયનોના વર્ચસ્વની શરીર પર ઉત્તેજક તથા જીવન શક્તિ પ્રદાન કરતી અસર થતી હોવાનું જોવાયું છે, જ્યારે ઘનભાર ધરાવતા આયનોનું વર્ચસ્વ તંત્રને નિરુત્સાહ કરે છે. એક અભ્યાસમાં જ્યારે લોકોને ઘન આયન્ર્સ, સામે ખૂલ્લા કરવામાં આવ્યા ત્યારે તેઓ શિથિલ તથા તામસી થઈ ગયા અને તેમને શ્વાસોચ્છવાસની તકલીફો તથા માથાનો દુ:ખાવો થયાં. જ્યારે ઋણ આયનો વધારવામાં આવ્યા ત્યારે સમગ્ર તંત્ર પુનઃ ક્રિયાશીલ તથા જોશીલું થઈ ગયું.

વસ્તુઓને વૈજ્ઞાનિક રીતે વ્યાખ્યાયિત કરી શકાય કારણ કે વિજ્ઞાન કંઈક ભૌતિક અને માપી શકાય તેવાની શોધમાં હોય છે, જ્યારે એવી અસંખ્ય વસ્તુઓ અસ્તિત્વમાં છે, જે બીનભૌતિક તથા માપી ન શકાય તેવી હોય છે. કોઈ અનંતતાને કેવી રીતે માપી શકે? જો અનંતને એક સાધન વડે માપી શકાય તો તે અનંત નથી. પ્રાણ એ એક આવો ચમત્કાર છે - માપવા માટે વધારે પડતો વિશાળ અને વધારે પડતો સૂક્ષ્મ.

જેવી રીતે વિદ્યુતશક્તિ, ગરમી તથા પ્રકાશ માટેનો જોઈ ન શકાય તેવો પાયો છે તેવી જ રીતે પ્રાણએ આપણા શરીરમાં થતાં બધાં જ શરીર વિજ્ઞાનને લગતાં તથા માનસિક કાર્યોનો પાયો છે. પ્રાણ એ ઘાસ તથા છોડનો લીલો રંગ છે. તે પથ્થરની કઠોરતા છે. તે રૂ ની કોમળતા છે. તે માનવજાતનું જીવન બળ છે. તમે તેને તમને જે ગમે તે કહી શકો છો કારણ કે પરંપરા કહે છે કે આ દુનિયામાં પ્રાણ જીવનબળ જ સર્વસ્વ છે. બધું જ આ બળ વડે કંપન અનુભવે છે, જીવનનાં ધબકાર, કહેવાતા નિર્જીવ સ્વરૂપથી લઈને સજીવ સ્વરૂપ સુધી, આ પ્રાણ, એક ખૂબ જ વિશિષ્ટ સ્થાન ભોગવે છે!

નાડીઓ - જાળાકાર વિન્યાસ (નેટવર્ક)

પ્રાણીક ઉર્જા કે જે શરીરમાં બધાં કાર્યોનું સંચાલન કરે છે તે ઉત્તેજાવા માટે નિશ્ચિત માધ્યમનો ઉપયોગ કરે છે. આ માધ્યમો 'નાડી'તરીકે ઓળખાય છે. નાડીનો અર્થ 'નદી'અથવા 'નહેર'એવો થાય છે. આ નાડીઓ ઉર્જાના વહેતા પ્રવાહો છે જેના દ્વારા પ્રાણ શરીરનાં તંત્રમાં જુદા જુદા વિસ્તારોમાં પહોંચી શકે છે. આખા શરીરમાં આ નાડીઓનું જટીલ નેટવર્ક છે. જેની સંખ્યા પ્રાચીન યોગીઓના અંદાજ મુજબ ૭૨,૦૦૦ કરતાં ઘણી વધારે છે, અને જે ચેતાઓ સાથે સંબંધિત છે પરંતુ સમાન નથી. આપણે નાડીઓને વિમાને તેના હવામાર્ગમાં અનુસરવા પડતા માર્ગ સાથે સરખાવી શકીએ. તેવી જ રીતે, પ્રાણે જે માર્ગને અનુસરવા પડે છે તેને ભૌતિક સ્વરૂપે દર્શાવી શકાય નહીં. જોકે,

તેઓને ગૂઢ આંતરિક સંવેદનાઓ વડે અનુભવી શકાય. નાડીઓ એક્યુ-પંકચર પધ્ધતિમાંની મધ્ય ઉર્જાને સમાન છે.



પ્રાણાયામ

આ હજારો નાડીઓમાંથી ત્રણ ખૂબ જ શક્તિશાળી માધ્યમો છે. જેઓ, જ્યારે પૂરતા પ્રમાણમાં શુધ્ધ કરાય ત્યારે શારીરિક, માનસિક તેમજ આધ્યાત્મિક એમ ત્રણેય સપાટી પર માનવજાતના વિકાસને આગળ વધારી શકે છે, જે આપણને જાગૃતિનાં ઉચ્ચતર સ્તરો પર પહોંચાડે છે. આ માધ્યમો છે. ઈડા, પીંગળા તથા સુષુમ્ણા.

આ ત્રણ મુખ્ય નાડીઓની સંરચના - ગોઠવણ, યોગ પરનાં પુસ્તકોમાં જોઈ શકાય છે. આશ્ચર્યજનક રીતે, તેઓ પ્રાચીન ગ્રીસમાંના કડ્યુસીયસની આકૃતિમાં નજરે ચડે તેવી રીતે ઓળખાયેલ છે. - કડ્યુસીયસની છબી આજે તબીબી શાખાનું વૈશ્વિક પ્રતિક છે. મધ્યવર્તી સ્તંભ કરોડરજ્જુનું પ્રતિક છે જેના દ્વારા મધ્યનાડી અથવા સુષુમ્ણા પસાર થાય છે. ઈડા અને પીંગળા નાડીઓ કડ્યુસીયસમાં બે પરસ્પર વિંટળાયેલ સર્પો વડે દર્શાવાઈ છે, જેમનો ઉદ્‌ભવ કરોડરજ્જુના છેડે છે, અમુક બિંદુઓએ એક બીજાને ક્રોસ કરતા સર્પાકારે ઉપર ચડે છે, જે ચક્રો અથવા શરીરમાં રહેલાં પ્રાથમિક ઉર્મી કેન્દ્રોનાં ચિન્હો છે.





કડ્યુસીયસ

પ્રાચીન યોગીઓનાં જ્ઞાને, વિશિષ્ટ રીતે પશ્ચિમમાં, અભ્યાસની ઉત્તેજનાની સમગ્ર આંતરદૃષ્ટિ ખુલ્લી કરી છે, આ વસ્તુ મન-શરીર ગતિ વિજ્ઞાન તથા શરીર વિજ્ઞાનને લગતી અવસ્થાઓ એવી સમજણ પર આવી રહ્યાં છે કે ઈડા અને પીંગળા બન્ને નાડીઓ આપણી અંદરની ચોક્કસ શરીર-વિજ્ઞાનને લગતી અવસ્થાઓ કે સ્થિતિઓ સૂચવે છે.

ઈડા નાડી કરોડરજ્જુના ડાબી તરફના મૂળમાંથી નીકળે છે અને પછી સર્પાકારે ઉપર તરફ ચડ્યા પછી તે ડાબા નસકોરાનાં મથાળે પહોંચે છે. તે સ્વભાવે વિધેયાત્મક અથવા રચનાત્મક બધી જ ક્રિયાઓ, એવી ક્રિયાઓ કે જે ઉર્જાનો સંચય કરે છે અને શરીરને ઠંડક આપે છે, પર નિયંત્રણ કરે છે.

પીંગળા નાડી કરોડરજ્જુના જમણી તરફના છેડેથી ઉપર ચડે છે અને પછી સર્પાકારે આગળ વધ્યા પછી તે જમણાં નસકોરાંના મથાળે પહોંચે છે. તે શરીરની એવી પ્રવૃત્તિઓનું

નિયંત્રણ કરે છે જે ઉર્જાનો ઉપયોગ કરે છે અને શરીરમાં ગરમી પેદા કરે છે.

આમ ઈડા અને પીંગળા નાડીઓનાં કાર્યો એક બીજાથી વિરુધ્ધ છે. એક નાડી જેને ગતિ આપે, બીજી તેને ધીમી પાડી શકે છે. પ્રાચીન આર્ષદૃષ્ટાઓના મત મુજબ જ્યારે ઈડા અને પીંગળા બન્ને નાડીઓ એક સાથે ક્રિયાશીલ થાય છે ત્યારે સુષુમ્ણા નાડી, કે જે કરોડરજ્જુની બરાબર મધ્યમાં આવેલી છે, તે ઉત્તેજીત થાય છે. તે જ્યારે ક્રિયાશીલ થાય છે ત્યારે માનસિક અને શારીરિક ઉર્જા શૈલી સમતલ અને લયબધ્ધ બને છે જે આંતરિક સંવાદિતા તરફ દોરી જાય છે.

માણસનું મુખ્ય કાર્ય "વિરુધ્ધ જોડીઓ"નું નિયમન કરવાનું છે. જ્યારે ઋણ અને ધન બળો કે જે ઈડા અને પીંગળા ચેતા માર્ગો દ્વારા અભિવ્યક્ત થાય છે, તેમને સમતોલ કરાય ત્યારે આ બળો - પ્રવાહો - મગજ તરફ અને મગજમાંથી મધ્ય નહેર વડે ઉપર ચડી તથા નીચે ઉતરી શકે છે, જે અવરોધ વગર કરોડરજ્જુના ઉપરનાં કેન્દ્રોમાંથી પસાર થાય છે.

જ્યારે પણ ઉર્જા અવરોધાય અથવા કોઈ કારણસર અસરકારક રીતે વહી ન શકે ત્યારે શરીરના જુદા જુદા ભાગોનાં સામાન્ય કાર્યોમાં ભંગાણ પડે છે અને જો આ વસ્તુ લાંબો સમય સુધી ચાલુ રહે તો રોગ થઈ શકે છે. શ્વાસને સમતોલ કરવાની પધ્ધતિ નાડી અને આખા શરીરમાં ઉર્જાના પ્રવાહને પણ સમતોલ કરે છે જે આંતરિક સંવાદિતા અને સારાં આરોગ્યમાં પરિણમે છે. પ્રાણાયામ ટેક્નિકો આ ત્રણ મુખ્ય નાડીઓ સહિત, નાડીઓનાં શુધ્ધીકરણનું કાર્ય કરે છે.

યોગીઓએ ઘણા લાંબા સમય પહેલાં શોધ્યું હતું કે ડાબા નસકોરાં દ્વારા શ્વસન ઈડા નાડી અથવા ચંદ્ર નાડી (જે પરાનુકંપી ચેતાતંત્ર સાથે જોડાયેલ છે) ને ઉત્તેજે છે. જમણાં નસકોરાં દ્વારા થયેલ શ્વસન પીંગળા નાડી અથવા 'સૂર્ય નાડી' (જે અનુકંપી ચેતાતંત્ર સાથે જોડાયેલ છે) ને ઉત્તેજે છે. બન્ને નાડીનાં કાર્યોનું સમતોલન કરવાથી (એટલે કે સ્વયંસંચાલિત (આટોનોમિક) ચેતાતંત્રનાં બન્ને પાસાં) આપણે સુષુમ્ણા કહેવાતી મુખ્ય ઉર્જા નાડીને ઉત્તેજિત કરી શકીએ છીએ અને સમગ્ર રીતે ચેતાતંત્રની પ્રવૃત્તિઓને સંવાદિ બનાવી શકીએ છીએ.

શારીરિક સહસંબંધો

અનુકંપી ચેતાતંત્ર (SNS) તથા પરાનુકંપી ચેતાતંત્ર (PNS) ઓટોનોમિક નર્વસ સીસ્ટમ (ANS) ની બે પાંખો કે જે શરીરનાં અનૈચ્છિક કાર્યોનું નિયમન કરે છે (જુવો પ્રકરણ-૩) તેઓ પીંગળા તથા ઈડા નાડીઓનાં શારીરિક તથા કાર્યકારી પ્રગટીકરણ હોવાનું અનુમનાયું છે. જ્યારે તેમની કામગીરી સમતોલ કરાઈ હોય છે, ત્યારે હોમીઓસ્ટેસીસ અથવા શરીરને લગતાં કાર્યોમાં સમતોલન હોય છે.

ઈડા (ચંદ્ર) નાડી ડાબા નસકોરાં દ્વારા વર્ચસ્વ ધરાવતા હવા પ્રવાહ વડે ઓળખાય છે તે ચેતાતંત્ર તથા ઉત્સાહીપણાની અવસ્થા સાથે સંબંધિત છે, જ્યારે પીંગળા (સૂર્ય)નાડી જમણાં નસકોરાંમાંથી પસાર થતી હવાપ્રવાહ સાથે જોડાયેલ છે.

જ્યારે હવા પ્રવાહ જમણાં નસકોરાં વાટે લેવાતો હોય ત્યારે ડાબા મગજનાં ગોળાર્ધ (પીંગળા રાજ્ય)માં ખૂબ જ પ્રવૃત્તિ સાથે સંબંધિત છે તેમ જોવાયું છે જ્યારે હવાપ્રવાહ ડાબાં નસકોરાં વાટે લેવાતો હોય ત્યારે જમણાં મગજનાં ગોળાર્ધ (ઈડા રાજ્ય)માં મગજની પ્રવૃત્તિ વધારે હોય તેની સાથે સંબંધિત હોય છે.

મગજનો જમણો ગોળાર્ધ કલાભિરુચિ, અંતર્જ્ઞાન સંબંધી, અવકાશ તથા સમગ્રતા બાજુ માટે જવાબદાર હોવાનું જોવાયું છે, જે કાર્યો ઈડા નાડીનાં પણ છે. મગજનો ડાબો ભાગને શાબ્દિક વાતચિત, શ્રવણ, વાંચન, વાતો, તથા લેખન માટેનાં કેન્દ્રો છે તથા તે આપણી તાર્કિક, ન્યાયી તથા વિશ્લેષકવૃત્તિ માટે જવાબદાર છે. આ બધાં કાર્યો પીંગળા નાડીનાં પણ છે. આમ, જ્યારે ડાબા નસકોરામાંથી શ્વાસ લેવાય છે ત્યારે જમણું મગજ પ્રવૃત્તિશીલ થાય છે અને જ્યારે જમણાં નસકોરાંમાંથી શ્વાસ લેવાય છે ત્યારે ડાબું મગજ પ્રવૃત્તિશીલ બને છે.

આ આપણા શ્વાસો, નસકોરાનાં વર્ચસ્વ તથા શરીર મગજનાં કાર્યો વચ્ચેનો પરસ્પર સંબંધ પ્રકરણ-૧૭ અને પ્રકરણ-૧૮માં વધુ વિગતે ચર્ચવામાં આવ્યો છે. હવે આપણે ચક્રો તથા તેના આપણા વ્યક્તિત્ત્વ તથા આરોગ્ય પરના પ્રભાવને સમજીએ. ચક્રોને શરીરમાં સંગમ બિંદુઓ કહી શકાય, જ્યાં ઉર્જા અથવા પ્રાણ આપણા મનો-શારીરિક કાર્યો પર પ્રભાવ પાડવા માટે અંતઃસ્ત્રાવી ગ્રંથી તથા ચેતાતંત્ર સાથે પરસ્પર અસર કરવા પર કેન્દ્રિત થાય છે.

૫

ચક્રો - ઉર્જા કેન્દ્રો

માણસનો પોતાનો અભિપ્રાય એ સૌથી મોટી છેતરપીંડી છે જેનાથી તે પીડાય છે.
— લીયોનાર્ડો દ. વિન્સી

બધી અંધાધૂંધીમાં એક સુયોજના છે, બધી અવ્યવસ્થામાં એક છૂપી વ્યવસ્થા છે.
— કાર્લ જુંગ

જ્યાં જાગૃતિ શરીર સાથે જોડાય છે.

માણસ સજીવ પ્રાણી છે પરંતુ શરીરના વિવિધ ભાગોની અંદર વણાયેલ જાગૃતિ, જીવન ક્યાં છે? દાર્શનિક રીતે આપણું અસ્તિત્વ એ બે પ્રાથમિક બળો - જાગૃતિ અને અતિઆવશ્યક ઉર્જા કે જે પ્રાણ છે તે બન્નેનું ઐક્ય છે. જાગૃતિ વગર, સર્વવ્યાપી ઉર્જા તેનો સક્રિય સ્વભાવ પ્રગટ કરી શકે નહીં.

ઘણાં વર્ષો પહેલાં, યોગીઓએ ઉર્જા અને જાગૃતિની વ્યવહારુ અને પધ્ધતિસરની દૃષ્ટિની મૌલિક શોધ કરી હતી. જેમાં સાત દીર્ઘદૃષ્ટિ ભર્યા સ્તરોનો સમાવેશ કરાયો હતો. દરેક સ્તર યોગીઓ જેને ચક્ર અથવા ઉર્જાનાં કેન્દ્રો કહેતા તેની સાથે સંબંધિત હતું. પ્રાણીક નેટવર્કને ચક્ર વડે ઈંધણ પૂરું પડાય છે જે ઉર્જાના ઉચ્ચ શક્તિશાળી વમળો છે. તેઓ અવકાશીય પ્રાણ પ્રાપ્ત કરે છે અને પરિવર્તિત કરનાર તરીકે કાર્ય કરે છે જેથી તેનો શરીરનાં વિવિધ અવયવો તથા ભાગો વડે ઉપયોગ થઈ શકે.

જ્યારે આ ઉર્જા કેન્દ્રો સંવાદિતાથી દૂર થઈ જાય ત્યારે આવશ્યક બળ મુક્તપણે પરિભ્રમણ નથી કરી શકતું, જે ઉંડી વ્યથા, રોગો તથા મન-શરીરની સંપૂર્ણતાના અભાવ તરફ દોરી જાય છે. સારાં આરોગ્ય માટે શરીરમાં પ્રાણના મુક્ત પ્રવાહ અને ચક્રો અથવા ઉર્જા કેન્દ્રો વચ્ચે યોગ્ય સમતુલન જરૂરી છે.

દરેક ચક્ર એક વ્યક્તિના વ્યક્તિત્ત્વનું માળખું, વર્તણુક તથા જાગૃતિનું સ્તર નક્કી કરવા

માટેનું સાધન છે. અલબત્ત, આ દરેકે દરેક ચક્ર ઉર્જાની માત્ર તથા પ્રવૃત્તિ પર આધારિત છે.

ચક્રો વચ્ચે સમતુલન જરૂરી છે. બધાં સરખાં જ મહત્ત્વનાં છે, પરંતુ દરેક વ્યક્તિનું માત્ર એક જ ચક્ર એવું હોય છે જે તેનાં વ્યક્તિત્ત્વને સ્થાપવમાં વર્ચસ્વ ધરાવે છે. જોકે, જેમ સમય જતો જાય છે તેમ આ ચક્ર વર્ચસ્વ ગુમાવી દે અને બીજું કોઈ મહત્ત્વ મેળવે તેવું બની શકે. આ વ્યક્તિમાં આવતા વ્યક્તિત્ત્વના ફેરફાર પર આધાર રાખે છે. આ કેન્દ્રોના અસમતોલનમાંથી ઘણા રોગો પણ પરિણમે છે.

શરીરમાં સહસંબંધો

સાન ડીયાગોની યુનિવર્સિટી ઓફ કેલીફોર્નીયાના આગળ પડતા સંશોધક વૈજ્ઞાનિકો ડો. ડેવીક એસ. ખાલસા અને જાપાનના ડો. હીરોશી મોટોયામાં જેમણે પૂર્વના વિજ્ઞાનને પાશ્ચાત્ય વૈદક શાસ્ત્ર સાથે એકત્ર કર્યું છે, તેઓ ચક્રોને માનવ શરીરમાં ઉર્જા નાડી ચક્ર તરીકે સમજાવે છે અને ક્વોન્ટમ વિજ્ઞાનીની ભાષાનો ઉપયોગ કરીને તેમનામાંથી પસાર થતા ઉર્જાના પ્રવાહ વિશે વાત કરે છે.

અતિ પ્રાચિન બળ પોતાને ભૌતિક શરીરમાં જ્ઞાનતંતુ-અંતઃ સ્ત્રાવી ગ્રંથી દ્વારા સ્પષ્ટ કરે છે: ચેતાતંત્ર અને અંતઃસ્ત્રાવ તંત્ર અતિ પ્રાચીન નિયામકો છે. જો આ બેમાંથી કોઈપણ નિષ્ફળ જાય તો શરીર જોખમમાં મૂકાય છે. ચેતાતંત્ર (ચેતાઓનાં વિસ્તૃત નેટવર્ક દ્વારા) અને અંતઃસ્ત્રાવ તંત્ર (હોર્મોન્સ કહેવાતા રાસાયણિક નિયામકો જે શરીરમાં નાડી રહિત ગ્રંથીમાંથી આવે છે, તેના દ્વારા) આપણાં બધાં જ શારીરિક, માનસિક, વર્તનને લગતાં તથા ભાવનાત્મક કાર્યો પર નિયંત્રણ લાદે છે.

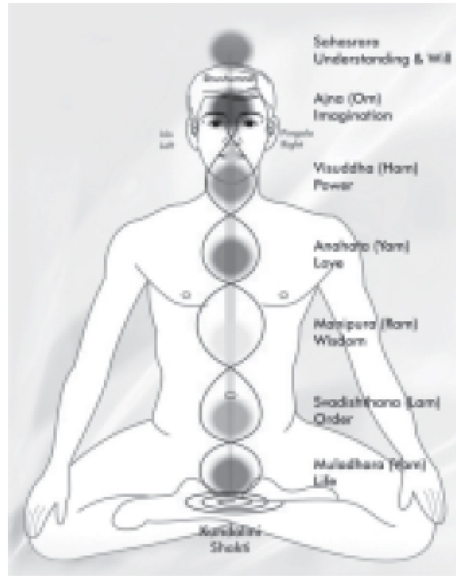
દરેક ચક્ર અથવા ઉર્જા કેન્દ્ર ને શરીરમાં એક શરીર વિજ્ઞાનને લગતો સહસંબંધ હોય છે, જે સ્વયંસંચાલિત ચેતા નાડી ચક્ર અને અંતઃસ્ત્રાવ ગ્રંથી સાથે સંબંધિત છે, જ્યાં જુદી જુદી ઉર્જાઓ પરસ્પર ક્રિયાઓ કરે છે.

અંતઃસ્ત્રાવી ગ્રંથીઓ જટીલ અને સ્થૂળ વચ્ચે પરસ્પર આદાન-પ્રદાન કર્તા પરિવર્તનકાર છે. તેઓ અગમ્ય આધ્યાત્મિક બળોની સંજ્ઞાઓને પ્રાકૃતિક શક્તિના રૂપમાં બદલે છે, જે ચેતાતંત્ર દ્વારા સ્થૂળ ભૌતિક શરીર પર કાર્ય કરી શકે. સેન્સરી (સંવેદક) ચેતાઓ જાગૃતિનું માધ્યમ છે જે તેના વલણને લઈ જાય છે, જ્યારે મોટર નર્વસ પોતાને સ્પષ્ટ કરતી આવશ્યક ઉર્જાનું માધ્યમ છે.

અનુકંપી તંત્ર થોરાસીકોલમ્બરની ચેતાઓના બાહ્યપ્રવાહ તરીકે (કરોડરજ્જુના એ ભાગમાંથી નીકળતો પ્રવાહ જે થોરેક્ષ અથવા વક્ષમાં અને કમ્મર અથવા લમ્બર પ્રદેશમાં છે.) તથા પરાનુકંપી તંત્ર ક્રેનિઓસક્રાલ ચેતાઓના બાહ્ય પ્રવાહ તરીકે (ક્રેનીઅલ એટલે મગજમાંથી અને સક્રાલ એટલે કરોડરજ્જુની પૂંછડીના હાડકાંનો પ્રદેશ) નાડીચક્રોનું નેટવર્ક બનાવે છે જે શરીર વિજ્ઞાનની રીતે અંતઃસ્ત્રાવ તંત્ર સાથે જોડાય છે.

માટે ચક્રોને જાગૃતિ અને શરીર વિજ્ઞાન વચ્ચેનાં સંગમ બિંદુઓ ગણાવા જોઈએ. આ ઉર્જા કેન્દ્રો શરીરના મધ્યવર્તી ભાવનાત્મક તથા શારીરિક કાર્યોનું નિયમન કરે છે. તેમને

બ્રહ્માંડીય નેટવર્ક કેન્દ્રો ગણી શકાય અને નાડીઓને મલ્ટી - ગીગાબાઈટ - પર - સેકન્ડ ઓપ્ટીકલ ફાઈબર વાયરીંગ તરીકે ગણી શકાય.



ચક્રપદ્ધતિ - જાગૃતિની અવસ્થા

પ્રથમ ચક્ર - મુલાધાર અથવા મૂળચક્ર: અંતર્જ્ઞાન, સલામતી, અનુજીવન તથા મૂળભુત માનવ શક્તિ સાથે સંબંધ છે. આ કેન્દ્ર ગુહ્યેન્દ્રિયો અને મળદ્વારની વચ્ચેના પ્રદેશમાં આવેલું છે. અહીં કોઈ અંતઃસ્ત્રાવી અવયવોની હાજરી ન હોવા છતાં, તે આંતરિક એડ્રેનલ ગ્રંથીઓ - એડ્રેનાલ મેડયુલા - સાથે સંકળાયેલ હોવાનું કહેવાય છે, જે જ્યારે જીવન ટકી રહેવાનું ભયમાં હોય ત્યારે લડો અથવા ભાગીછૂટોના પ્રત્યાઘાત માટે જવાબદાર ગણાય છે. આ પ્રદેશમાં એક સ્નાયુ આવેલો છે જે જાતીય ક્રિયામાં વિર્યસ્ખલન પર નિયંત્રણ કરે છે. શુક્ર કોષ અને સ્ત્રીબીજ વચ્ચે એક સદૃશ્યતા ખેંચાય છે. જ્યાં જનીન સંજ્ઞા ગુંચળું વળીને પડેલી હોય છે.

મુળાધાર ચક્ર એ બધાં ચક્રોમાં સૌથી નીચે છે અને આદિ ઉર્જાની બેઠક છે. એક વ્યક્તિની જાગૃતિ, કે જે મુખ્યત્વે પ્રથમ ચક્રમાં વસે છે તે પ્રાથમિક રીતે અસ્તિત્વ ટકાવી રાખવા સાથે જોડાયેલ છે. તેની ક્રિયાઓ અને મુલ્યો માત્ર અને માત્ર અસ્તિત્વ ટકાવી રાખવાની જરૂરીયાત પર ટકેલ છે. અહીં થતું અસમતોલન એક જડ અને દુરાગ્રહી માનસિકતા તરફ દોરી જઈ શકે. શરીર વિજ્ઞાનની રીતે આ ચક્ર મળાશય - ચેતાઓની સાક્રો કોસીજીઅલ નાડી ચક્ર - સાથે સંબંધિત છે.

બીજું ચક્ર - સ્વધિષ્ઠાન અથવા સેકલ ચક્ર:

જાઘનાં મૂળમાં સ્થિત અને મૂળભુત ભાવનાઓ, જાતિયતા અને સર્જનાત્મકતા સાથે સંબંધીત છે. આ ચક્ર ટેસ્ટીઝ અને ઓવરીઝ (પુરુષ તથા સ્ત્રી જનનાંગો) સાથે સંબંધિત છે, જે પ્રજનન ચક્ર સાથે સંકળાયેલ વિવિધ સેક્સ અંતઃસ્ત્રાવો પેદા કરે છે અને મૂડના નાટકીય ઉતાર ચડાવનું કારણ બની શકે છે. સ્વધિષ્ઠાન ચક્ર જાતિય ક્રિયા સાથે સંબંધિત છે. (સેક્રલ નાડી ચક્ર) એક સંતુલિત સેક્રલ ચક્ર એક સર્જનાત્મક અને સૂચક માનસિકતા સ્થાપવામાં મદદ કરે છે. જો કે આ ચક્રમાં વધારે પડતી પ્રવૃત્તિ જાતીય ઉન્માદ તરફ દોરી જઈ શકે છે. આ કેન્દ્રથી આગળ જવા માટે વ્યક્તિએ મનોબળ વિકસાવવું જરૂરી છે. તે કરોડરજ્જુના મૂળમાં પૂચ્છ અસ્થિ અને જઘનાસ્થિના સ્તર પર આવેલ છે.

ત્રીજું ચક્ર - મણીપૂરા અથવા સૂર્ય નાડી ચક્ર: છેક નીચે ઉચ્ચ લાગણીઓ, ઉર્જા, પાચનના પ્રસારણ સાથે સંબંધિત તથા પેનક્રીયાસ અને બાહ્ય એડ્રેનાલ ગ્રંથી - એડ્રેનાલ કોર્ટેક્ષ - વડે ભજવાતી ભૂમિકાને સુસંગત છે. આ શરીર માટે ખોરાકનું ઉર્જામાં રૂપાંતર કરીને પાચનમાં મહત્ત્વની ભૂમિકા ભજવે છે. મણીપૂરા ચક્ર નાભીની સમાંતરે આવેલું છે. આ શક્તિ (સૂર્યનાડી)ની બેઠક છે. તે જીવનશક્તિ, ગતિશીલતા, અહંમ તથા બુધ્ધીનું પણ પ્રતિનિધિત્વ કરે છે. તે જ્યારે સંતુલિત હોય ત્યારે શારીરિક કલ્યાણનો સ્ત્રોત છે, પરંતુ જ્યારે અસંતુલિત હોય ત્યારે તે બીમારીઓની શૃંખલા, નબળું ચારિત્ર્ય, નબળા મનોબળ તરફ દોરી જાય છે. બીજાની બહિષ્કૃતિ અને 'મને'ની માનસિકતા પ્રવર્તે છે.

જાગૃતિનાં આ ત્રણ સ્તરો સમગ્ર પ્રાણી જગતમાં પ્રવર્તે છે. સમાજની મોટાભાગની બીમારીઓ આ ચક્રોમાં થતા અસમતોલનનું પરિણામ હોય છે. જાગૃતિનાં આ સ્તરોમાંથી બીજાં ચાર ચક્રો દ્વારા ઉચ્ચ સ્તરે ઉપર ચડવું તે માનવ વિકાસમાં સૌથી મોટું પગલું છે.

ચોથું ચક્ર - અનાહત અથવા હૃદય ચક્ર: ઉચ્ચ ભાવનાઓ, કરુણા, પ્રેમ, સમતોલપણું અથવા તટસ્થતા, અને કલ્યાણ સાથે સંબંધિત છે. તે છાતીમાં આવેલ થાયમસ સાથે જોડાયેલ છે. આ અવયવ રોગ પ્રતિકાર તંત્ર તેમજ અંતઃસ્ત્રાવતંત્રનો ભાગ છે. તે રોગ સાથે લડવા માટે T કોષો ઉત્પન્ન કરે છે અને તણાવની તેના પર વિપરીત અસર થાય છે. અનાહત ચક્ર અથવા હૃદય કેન્દ્ર કરુણા - આપવા તથા માવજત કરવાનાં વલણનાં માનવીય તત્ત્વ સાથે ભેટો કરે છે. આ કેન્દ્રોમાં થતી પ્રવૃત્તિ દ્વારા વૈશ્વિક પ્રેમનો જન્મ થાય છે. ઉચ્ચ જાગૃતિનું આ પ્રથમ સ્તર ગણાય છે, જ્યાં વ્યક્તિ સાચી સજાગતા અનુભવી શકે. વિકસિત અનાહત ચક્રવાળી વ્યક્તિ સામાન્ય રીતે બીજાની લાગણીઓ તરફ ખૂબ જ સંવેદનશીલ હોય છે અને સ્વાર્થીપણા તથા ભાવનાત્મક વળગણથી મુક્ત હોય છે. બીજી તરફ, જ્યારે હૃદય ચક્ર જાગૃત કરાયું નથી હોતું ત્યારે લોભ, સ્વાર્થીપણું અને અહ્‌મ વર્ચસ્વ ધરાવે છે.

પાંચમુ ચક્ર - વિશુધ્ધ અથવા ગળામાં રહેલ ચક્ર: આદાન-પ્રદાન - વાતચિત અને જે અભિવ્યક્તિનું સ્વરૂપ છે તેવા વિકાસ સાથે સંબંધિત છે. આ ચક્ર થાયરોડ ગ્રંથીને સમાંતર છે. આ ગ્રંથી ગળામાં આવેલી છે. અને થાયરોડ અંતઃસ્ત્રાવ પેદા કરે છે, જે વિકાસ અને પરિપક્વતા માટે જવાબદાર છે. તેને ગળાનું કેન્દ્ર અથવા લેરીન્જીયલ નાડી-ચક્ર પણ કહેવાય છે. તે ગળાના ખાડાના સ્તરે આવેલું છે અને અભિવ્યક્તિ દ્વારા આદાન-પ્રદાનનું કેન્દ્ર છે. જ્યારે સક્રિય હોય ત્યારે આ કેન્દ્ર વ્યક્તિને એક સારો અને ક્યારેક તોછડો વક્તા બનાવે છે. જ્યારે અવરોધાયેલ હોય છે ત્યારે વ્યક્તિ ગુંગળામણ અનુભવે છે અને ઓછી

સત્યનિષ્ઠ અને તેનાં વલણમાં સરળ હોય છે.

ઉચ્ચ સભાનતાની ગુણવત્તા કે જે આ ચક્રમાં પોતાને સ્પષ્ટ કરે છે, તે અતિન્દ્રીય જ્ઞાનની વ્યક્તિ બીજી વ્યક્તિમાંથી વિચાર કંપનો સ્વીકારી શકે છે. તે ધ્વનિ તરંગો મેળવવા માટેનું પણ કેન્દ્ર છે. આ રીતે સાંભળવાની - શ્રવણની ઈન્દ્રિય કાન તેમજ મગજ બન્ને દ્વારા વધારાય છે.

છઠ્ઠુ ચક્ર - અજ્ઞ ચક્ર અથવા ત્રીજું લોચન: શીર્ષ - ગ્રંથી અથવા શંકુ ગ્રંથી સાથે સંબંધિત છે. અજ્ઞ એ સમય તથા સજાગતા અને પ્રકાશનું ચક્ર છે. શીર્ષ ગ્રંથી પ્રકાશ સંવેદી ગ્રંથી છે જે મેલેટોનીન નામનો અંતઃસ્ત્રાવ પેદા કરે છે, જે સૂવા તથા જાગવાની લાગણીઓની અંતઃપ્રેરણાનું નિયમન કરે છે. મેલોટોનીનએ વૃધ્ધત્વ નિવારક અંતઃસ્ત્રાવ પણ છે. અજ્ઞ ચક્ર એ આદેશ આપનાર અથવા બોધ આપનાર - દેખરેખ રાખનાર ચક્ર છે. આ એ બિંદુ છે જ્યાં ત્રણ મુખ્ય નાડીઓ (ઈડા, પીંગળા અને સુષુમ્ણા) મળે છે.

આ કેન્દ્ર ત્રીજી આંખ તરીકે પણ જાણીતું છે. તે અંતર્જ્ઞાન અને દક્ષતાનું કેન્દ્ર છે. જેનાં દ્વારા સીધું, મનથી મન સાથેની વાતચિત સ્થપાય છે. તે ખરા અને ખોટાના આકર્ષણની પેલે પાર, સીક્કાની બન્ને બાજુઓ જોવા દે છે. માટે, આ કેન્દ્ર અંતર્જ્ઞાન અને અતિન્દ્રિય ક્ષમતાઓ માટે જવાબદાર છે. તે મગજની મધ્યમાં, કરોડરજ્જુની ટોચે આવેલું છે. તે શીર્ષગ્રંથી સાથે સુસંગત છે, જે ખાસ કરીને બાળકોમાં સક્રિય હોય છે. જોકે, તે તારુણ્યનાં આગમન સમયે સડવા માંડે છે. આ ચક્રને ગતિમાં લાવવાનું બિંદુ બે ભ્રમરોની વચ્ચે છે. ધ્યાન અને માનસદર્શનનો અભ્યાસ કરવા માટે તે મહત્ત્વનું કેન્દ્રસ્થ બિંદુ છે.

સાતમું ચક્ર - સહસ્રાર અથવા મુકુટ ચક્ર: જાગૃતિનું ચક્ર, જાગૃતિનું ચક્ર, મુખ્ય ચક્ર જે બીજાં બધાનું નિયંત્રણ કરે છે. તેની ભૂમિકા પીચ્યુટરી ગ્રંથીના કાર્ય સાથે ઘણી મળતી આવે છે, જે બાકીની અંતઃસ્ત્રાવી ગ્રંથીઓ પર નિયંત્રણ કરવા માટે અંતઃસ્ત્રાવોનો સ્ત્રાવ કરે છે, અને હાયપોથેલેમસ દ્વારા મધ્યસ્થ ચેતાતંત્રને જોડે છે. જાગૃતિના ભૌતિક આધારમાં થેલેમસની મુખ્ય ભૂમિકા છે.

આ ચક્ર શુધ્ધ વિચારો અને ઋષિ જેવી બુધ્ધિ માટેનું કેન્દ્ર છે. અહીં, ક્રિયાઓ બધા માટેના સર્વોચ્ચ ભલાંની કાળજી પર આધારિત હોય છે. આ કેન્દ્ર સહસ્ત્રદળવાળા કમળ તરીકે પણ ઓળખાય છે. તે વૈશ્વિક જાગૃતિની બેઠક છે, એક એવું દ્વાર કે જેના દ્વારા વ્યક્તિ પ્રાણ સાથે જોડાય છે, જે ઉપર તરફ જાય છે અને સર્વોચ્ચ બિંદુએ પહોંચે છે, તે મસ્તકના સૌથી ઉપરના ભાગે આવેલું છે અને શીર્ષ ગ્રંથી તથા સેરેબ્રલ કોર્ટેક્ષ સાથે સંબંધિત છે.

૬

આરોગ્ય એક માનસિક આદત છે

માનવ પીડા એ હંમેશાં અસ્વીકારનું કોઈક રૂપ, જે છે તેની અચેતન સ્થિતિસ્થાપકતાનું સ્વરૂપ છે.

— એખાર્ટ ટોલ

જે મન અચલ છે, આખું વિશ્વ તેને શરણે જાય છે.

— લાઓ ત્ઝુ

મન અને પ્રાણનું અસમતોલન રોગો તરફ દોરી જાય છે.

સમગ્ર માનવ વ્યક્તિત્ત્વની સમજણની પાશ્ચાદભૂ સાથે, જ્યાં શરીર, શ્વાસ તથા મન પરસ્પર જોડાયેલાં છે, ચાલો આપણે જ્યાં દિવ્ય ઉર્જાને મળે છે તે સ્તરે ઉત્પત્તિને સમજીએ.

આધુનિક વૈદકશાસ્ત્રમાં સામાન્ય રીતે રોગને બાહ્ય કારણોનું પરિણામ ગણવામાં આવે છે. ચેપની વાતમાં પણ રોગ ઉત્પત્તિની આધુનિક પરિકલ્પના એ જીવાણુઓનો સંદર્ભ આપે છે જે શરીર પર આક્રમણ કરે છે અને જેમને શક્તિશાળી દવાઓ વડે મારવા જોઈએ. કેટલીક વખત શરીરના નુકશાન પામેલા ભાગને શસ્ત્રક્રીયા દ્વારા દૂર કરવો પડે છે. આવી ‘સારવાર’ આંતરિક અસમતુલન અને સૌથી પહેલાં રોગને થવાની છૂટ આપનાર વિષમયતા ને સુધારવા માટે કંઈ જ કરતી નથી. પરીણામે, રોગ શરીરના જુદા જુદા ભાગોમાં, જુદા જુદા સ્વરૂપે ફરી ફરીને થાય છે. આ વસ્તુ અસરગ્રસ્ત વ્યક્તિને વિષમય દવાઓનાં અધમ ચક્રનાં છટકાંમાં ફસાવી દે છે જે આગળ જતાં ઉર્જા ખૂટાડી દે છે જે આગળ અધોગતિ તથા રોગ તરફ દોરી જાય છે.

ભારત અને પૌર્વાત્ય દેશોના પ્રાચીન વૈદ્યો એ રોગનાં મૂળ કારણને વિષાણુઓના હુમલા તરીકે નહીં, પરંતુ આંતરિક અવ્યવસ્થા અને વિષમયતા કે જે અસમતોલન ઉભું કરે છે

અને બાહ્ય હુમલાની છૂટ આપે છે, તે કારણને વર્ણવે છે. યુરોપના દેશોના ઘણા તબીબો પણ આ માનતા હતા.

આરોગ્ય અને રોગમાં જૈવ ચુંબકત્વ અથવા પ્રાણની ભૂમિકા

શરીરમાંનો દરેક કોષ પોતે જ એક પ્રયોગશાળા છે - તેના પોતાના ચુંબકીય, વિદ્યુતીય અને રાસાયણિક કાર્યો સાથેનું સંપૂર્ણ માળખું. તેનાં જૈવચુંબકીય કાર્યો દ્વારા તે ચાલતાં તંત્રમાંથી તેને જેની જરૂર હોય તે ખેંચી લે છે અને જેની જરૂર નથી હોતી તેને બહાર કાઢી નાખે છે. શરીરના લાખો કોષો ધ્રુવીય આકર્ષણ વડે સાથે જોડાયેલા છે અને એ રીતે શરીર એક અખંડ તરીકે રહી શકે છે. અને તે ધ્રુવીય બંધ શું પેદા કરે છે?

જીવન બળના ઝીણા કણો દરેક કોષની અંદર અને ફરતે ગોળ ગોળ ઘુમ્યા કરે છે. તેઓ ફર્યા કરે છે અને આ પરિક્રમણ ઉર્જાનું એક જૈવચુંબકીય ક્ષેત્ર પેદા કરે છે. આ જૈવચુંબકત્વને “સ્ફટીકીકરણ કરાયેલ પ્રાણ” કહી શકાય: આ એ આવશ્યક બળ છે જે શરીરના બધાં જ ચયાપચયનાં કાર્યોમાં ઈંધણ પૂરે છે. આ તરંગનો નાનકડોક ભાગ આપણા સંવેદન અવયવો - કાન, આંખ, નાક તથા ત્વચા - દ્વારા છૂટો કરાય છે - જે પછીથી અનુક્રમે અવાજ, પ્રકાશ, ગંધ અને દબાણમાં ફેરવાય છે. આ જૈવચુંબકત્વ શરીરમાં આંતરિક વ્યવસ્થા અને અખંડિતતા જાળવે છે.

આ જૈવચુંબકત્વ ઉર્જાનો મોટો ભાગ શરીર વડે તેના ચયાપચયને લગતા નિત્યક્રમ - પાચન, નિરસન, સમારકામ અને સંભાળ - માટે ઉપયોગમાં લેવાઈ જાય છે. આયુર્વેદના મત મુજબ આ જૈવચુંબક ઉર્જા પચેલા ખોરાકને શરીર ઘટકમાં પરિવર્તિત કરે છે - જેનો ક્રમ આ મુજબ છે - ખોરાક - રસો - લોહી - માંસ - ચરબી - અસ્થિ - મજ્જા - જાતીય આવશ્યક પ્રવાહી. બાકી રહેલી જૈવ ચુંબકીય ઉર્જા અનુભવ, સમજણ, એકત્રિકરણ, શીખવું, અનુભવ કરવો તથા પ્રત્યાઘાત આપવા સક્ષમ બનાવવા માટે મગજમાં જાય છે. જો આ જૈવ ચુંબકીય ઉર્જાનું સ્તર નીચું ઉતરે તો તેનું પરિણામ છે, પ્રથમ તો મગજને ઓછો પૂરવઠો પહોંચવો જે આળસ, સભાનતાનો અભાવ અને માનસિક કાર્યોની અવ્યવસ્થા તરફ દોરી જાય છે.

રોગ ઉત્પત્તિ ત્યારે થાય છે જ્યારે જૈવચુંબકીય ઉર્જાનો પૂરવઠો સતત ઓછો હોય. જો શરીર દ્વારા વહેતી ઉર્જા કોઈક જગ્યાએ અવરોધાય તો તે સ્થગિત થઈ જાય છે અને કોષોની ધ્રુવીયતા છીન્નભીન્ન થઈ જાય છે. આ અવરોધાયેલી ઉર્જા તંત્રમાં “શોર્ટ સર્કીટ” સર્જવાનું કામ કરે છે અને કોષો “સળગવા” લાગે છે. જો આ વસ્તુ એક નાના વિસ્તારમાં બને તો ત્યાં પીડા થાય છે: જો તે વધુ મોટા વિસ્તાર સુધી અથવા લાંબા સમય માટે વિસ્તરે તો તે રોગ તરીકે પ્રગટ થાય છે. જૈવ ચુંબકીય ઉર્જાનું સંપૂર્ણપણે ખલાસ થઈ જવું તે મૃત્યુ છે.

જૈવચુંબકીય ઉર્જા /પ્રાણ અને આપણું મન

બહુ ઓછા લોકો સમજે છે કે રોગો શરીરની અંદર રહેલા જીવનબળની નિષ્ક્રીયતા દ્વારા આવે છે. આ નિષ્ક્રીયતા શરીરમાં પ્રાણ, જૈવચુંબકીય ઉર્જાનાં સ્તરોમાં અસમતોલન તથા

અછત ઉભી થવાને કારણે છે અને આપણાં તંત્રોમાં આપણે પ્રાણના પ્રમાણમાં નીચા કેમ ઉતરીએ છીએ? આ મુખ્યત્વે ખોટી અને બીનઅસરકાર શ્વસન આદતો, દીર્ઘકાલીન તણાવ અને તેની મન પર થતી અસરને કારણે બને છે.

શરીર ઉપર આપણા મનની પ્રચંડ સત્તા છે અને બીમારીમાં તે સર્વોચ્ચ સત્તાધારી છે. શરીરનો એવો કોઈ મોટો રોગ નથી, જેનાં મૂળીયાં મનમાં પડેલાં ન હોય. હકીકતમાં આપણાં મન, આપણા શ્વાસ, આપણા ઉર્જા સ્તરો અને પ્રાણ બધા જ પરસ્પર સંબંધ ધરાવે છે. આપણા મનની અવસ્થા પ્રાણ અથવા અંદર રહેલી ઉર્જાની ગુણવત્તા સાથે નજીકથી જોડાયેલી છે. એક માણસમાં જેટલો વધારે પ્રાણ તેટલો તે અથવા તેણી વધારે પરિતૃપ્ત તથા સમતોલ હશે. એક વ્યક્તિ જેટલી વધારે વ્યથિત, તેટલો પ્રાણ વધારે વેડફાયેલો અથવા ગુમાવેલો બનશે. જ્યારે આપણે નાદુરસ્તી, અસ્વસ્થતા તથા મુંઝવણ અનુભવીએ, તેટલી શરીરની અંદરની પ્રાણની ગુણવત્તા અને તેની ઘનતા ઘટેલી હોય છે. શરીરમાં ઘણો ઓછો પ્રાણ તેને પોતાને ઉત્તેજનાના અભાવ, નિર્જીવતા તથા હતાશા તરીકે પ્રગટ કરે છે. જ્યારે શરીરમાં પ્રાણનો અભાવ થાય છે ત્યારે આપણે શારીરિક માંદગીથી પણ પીડાઈએ છીએ.

ખોટું વલણ પીડાનું કારણ બને છે.

આમ, જીવન તરફની આપણી માન્યતા તથા વલણ આપણી બીમારીમાં ફાળો આપે છે. માહિતી વધતો જથ્થો નકારાત્મક અને હકારાત્મક ભાવનાત્મક અવસ્થાઓને સ્વસ્થતા તથા બીમારી સાથે જોડે છે. નકારાત્મક લાગણીઓનો મર્મ મોટા રોગો માટેના મુખ્ય જોખમ તરીકે સ્થાપિત થયો છે. આપણા વિચારો, સંવેદનાઓ, ભાવનાઓ, લાગણીઓ, આવેગો, ગમા તથા અણગમા બધું જ શરીરમાં શારીરિક બદલાવો ઉભા કરે છે.

મનોદૈહિક બીમારીઓ શરીરમાં દેખાવાની શરૂ થાય તે પહેલાં મનમાં શરૂ થાય છે. માટે, આપણી તંદુરસ્તી અથવા બીમારીમાં આપણે પોતે જ ભાગ લઈએ છીએ. આપણે આપણી લાગણીઓ, ભાવનાઓ, માન્યતાઓ, જીવન તરફનાં વલણો તથા જીવનશૈલી દ્વારા આપણા પોતાના આરોગ્યનું સ્તર સર્જવામાં સક્રીય ભૂમિકા ભજવીએ છીએ.

સામાન્ય મેડીકલ રીપોર્ટ છતાં બીમારી સપાટી પર આવતી રહે છે. અંદર ઉંડાણમાં આપણે જાણીએ છીએ કે આપણે જે કરીએ છીએ અને વર્તમાનમાં જે રીતે આપણે જીવીએ છીએ તેના કરતાં આરોગ્ય વિશે કંઈક વધારે છે. સારો ખોરાક અને ભોજનની તંદુરસ્તા આદત, કસરત અને જરૂરી દવાઓ આપણને વધુ સારું લગાડવામાં મદદ કરે છે, પરંતુ છતાં, ભલે ઓછી તીવ્રતાથી, પરંતુ બીમારી દૃઢતાપૂર્વક ચાલુ રહે છે. આજનાં ઝડપી ગતિ વાળા જીવનનાં દબાણો, જવાબદારીઓ તથા બધી જ માંગણીઓ સાથે, ક્યારેક આપણને એવું લાગે છે કે ધાંધલ, પીડા, દર્દ અને રોગ ક્યારેય પૂરાં નહીં થાય અને જ્યાં સુધી રોગનાં મૂળીયાં મનમાં રહેશે ત્યાં સુધી તેઓ પૂરાં થશે પણ નહીં.

તંદુરસ્તી અનુભવવા માટે આપણે શરીર, શ્વાસ તથા મન બધા જ સ્તરો પર કામ કરવું પડશે અને તંદુરસ્તી સર્જવામાં સક્રીય રીતે સામેલ થવું પડશે.

દીર્ઘકાલીન તણાવ
અનિર્ણિત નકારાત્મક ભાવનાઓ



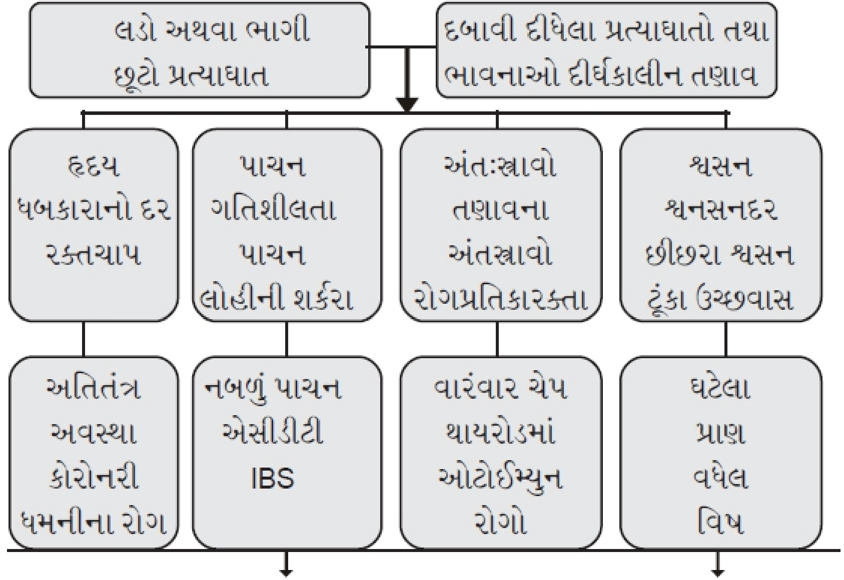
હાઈપોથેલેમસ (મગજ)



ઓટોનોમીક નર્વસ સીસ્ટમ (ANS)



અનુકંપી ચેતાતંત્ર SNS



રોગો

રોગો

૭

સક્રીય ઈલાજ - પ્રાણનું પુનઃસ્થાપન

આપણી અંદરના કુદરતી બળો રોગનો ઈલાજ કરનાર છે.

— હીપોક્રેટ્સ

દુનિયાનું સાચું રહસ્ય જે દૃશ્યમાન છે તે છે, અદૃશ્ય નહીં.

— ઓસ્કાર વાઈલ્ડ

ઈલાજ કરવા માટેનું સૌથી મહાન બળ કાર્યના સૌથી માર્મિક સ્તરે જોવામાં આવ્યું છે.

— રુડોલ્ફ થીઓડોર

કર્તા બનો બલિ નહીં.

વાઈબ્રન્ટ લાલ ટામેટાં જેવી તંદુરસ્તી એ આપણા અસ્તિત્વની પ્રાકૃતિક - કુદરતી અવસ્થા છે, અને સાજા થવું તે શરીરની જૈવિક પ્રક્રિયા છે. હીલીંગ "કપાયા અથવા તોડી નખાયા પછી, મજબૂત અથવા સમગ્ર તરીકે એકત્ર કરવું" તરીકે શબ્દસઃ વ્યાખ્યાયિત કરાયું છે. ઉંડા સ્તરે સાજા કરવું એટલે શરીર તથા મનને એક સંવાદી સમગ્ર અખંડિતામાં સાથે લઈ આવવાં અને આપણા જીવન સાથેનાં જોડાણને પુનઃ તાજા કરવા.

હકીકતમાં, શરીર પોતાને કેવી રીતે સાજું કરવું તે જાણે છે. શરીરને થયેલી કોઈપણ ઈજાની ઘટનામાં, દવાઓ, પછીથી થતા ચેપને રોકવા અથવા તેની સારવાર કરવા માટે અથવા પીડાને દૂર કરવા માટે આપવામાં આવે છે. ખરેખર ઘા ને ઈલાજ બુધ્ધિશાળી શરીરમાંની યાંત્રિક્તાને કારણે કુદરતી રીતે થાય છે. જે ઘાની જગ્યારે સમારકામ કરવા માટે તથા તેને સામાન્ય બનાવવા માટે શરીર વિશિષ્ટ કોષોને કામ લગાડે છે.

આપણા બધા પાસે આંતરિક સ્ત્રોતો છે: આપણી અંદર પડેલાં બળો શરીરને સાજું કરવામાં મદદ કરવા માટે હંમેશાં કામ કરતાં હોય છે. આપણે આ કુદરતી ઘટના તરફ ત્યારે

જ સજાગ થઈએ છીએ. જ્યારે આપણે કોઈ મોટી બીમારી અથવા જીવનના અનુભવમાંથી પસાર થઈ રહ્યા હોઈએ. આ પોતાની જાતે સાજા થવાનું એ દંભ કે ઢોંગ નથી: તે સંપૂર્ણપણે સામાન્ય બુધ્ધી અને ડહાપણ પર આધારિત છે. તાજેતરના વૈજ્ઞાનિક સંશોધનોએ એ વિચારને શક્તિ આપી છે કે ઉપચાર પારંપારિક વૈદકીય સારવાર વ્યુહરચનાનું પુરક ગણાવું જોઈએ.

સાજા કરવું એ બધું જ છે.

તબીબી વિજ્ઞાને વિવિધ રોગો માટેની સારવાર શોધવામાં પુષ્કળ સમય તથા ધનનું રોકાણ કર્યું છે. સારવાર માનવ તંત્રને તેનાં શારીરિક પાસામાં સામેલ કરે છે. કેટલાક રોગો મટાડી શકાતા નથી - જેવા કે ચેપ અથવા બેક્ટેરીયા, વાઈરસ તથા અકસ્માત જેવાં બાહ્ય કારણોસર થયેલ નુકશાન. વિવિધ દીર્ઘકાલીન રોગો માટે દવાઓ ચિન્હોને કાબુ હેઠળ રાખી શકે છે પરંતુ તેમને ખરેખર સંપૂર્ણ રીતે મટાડી શકતા નથી. “મટાડવું” શબ્દનો કેન્સર માટે મર્યાદિત અર્થ છે, જ્યાં “મટી જવું” એટલે સારવાર સાથે મહત્તમ પાંચ વર્ષ માટે જીવી જવું.

સાજા થવું એ ખરી રીતે સમગ્ર પ્રકારનું હોવાથી તેનો એક વિસ્તૃત વર્ણપટ છે અને તે માત્ર શરીર કરતાં પણ વધારે ઉંડે સુધી જાય છે. એક બીમારી માટે એક નિશ્ચિત સારવારના અભાવનો અર્થ એવો નથી કે તે વ્યક્તિ માટે કોઈ ઈલાજ કરનાર વસ્તુ હોઈ જ ન શકે. ખરેખર સાચા હીલીંગના અર્થ છે માન્ય અથવા સ્વીકૃત ધોરણોથી આગળ જવું. તેનો અર્થ છે આપણી સમસ્યાઓ વિશેની દૃઢ થયેલી માન્યતાઓ કરતાં ઉપર ઉઠવું અને સિધ્ધિનાં નવાં સ્તરો પર પહોંચવું.

ઈલાજને પૂરી થયેલી વસ્તુઓ વડે માપવો ન જોઈએ પરંતુ આપણી વધતી સમજણ, ક્ષમતા તથા વાસ્તવિકતા સાથેની નીકટતા વડે મપાવું જોઈએ. એનો અર્થ છે કે આપણે ખરેખર જે ઈચ્છીએ છીએ, તે માત્ર બાહ્ય વસ્તુ નથી પરંતુ મનની આંતરિક શાંતિ, સમતોલન, આનંદ તથા સ્વસમજણ છે.

જ્યારે આવો ઈલાજ થાય છે ત્યારે માનસિક, ભાવનાત્મક તથા શારીરિક પીડા દૂર થાય છે અને જીવનની ગુણવત્તા સુધરે છે. હું તમને એક ઉદાહરણ આપું: મારો એક દર્દી, એક ભાગ્યે જ વીસ વર્ષની ઉંમરનો છોકરો, તેનો મોટાભાગનો સમય કંઈપણ કર્યા વગર પસાર કરતો હતો. મેં તેને અમારા યોગના વર્ગોમાં જોડાવા અને જ્યાં તેને તેની ઉંમરના લોકો મળે તેવી બેચ પસંદ કરવા અનુરોધ કર્યો. અનિચ્છાએ આપેલી થોડા દિવસની હાજરી પછી, મેં જોયું કે તે ભાવાવેશ અને તન્મયતાથી શ્લોકો તથા મંત્રોનો પાઠ કરતો હતો. તેને મંત્રો બોલવામાં એટલે બધો રસ પડ્યો કે તેણે સંસ્કૃત તથા સંગીતના વર્ગો લીધા. આ ખરા અર્થમાં ઈલાજ હતો - મન, વલણ તથા સમજણમાં બદલાવ. આ ઈલાજ અંદરથી જ આવવો જોઈએ.

દીર્ઘકાલીન અને “અસાધ્ય” રોગોનો ઈલાજ કરવો.

અસાધ્ય અને દીર્ઘકાલીન રોગો સામે તંદુરસ્ત રહેવું તે માત્ર દવાઓ તથા વિટામીનો લેવાં,

ખાવાપીવાની યોગ્ય આદતો હોવી અને યોગ્ય રીતે કસરતો કરવાની બાબત જ નથી. સૌથી મહત્ત્વની અને આવશ્યક બાબત મનની તંદુરસ્ત અવસ્થા જાળવી રાખવી તે છે. વ્યક્તિ માત્ર ત્યારે જ સાજા થવાનો અનુભવ કરી શકે. સાચી શારીરિક, ભાવનાત્મક અને આધ્યાત્મિક તંદુરસ્તી માટે જેવી રીતે શરીરમાંથી નકામા કચરાનું નિરસન કરીએ છીએ તેવી રીતે લાગણીના ઘાવોની અશુધ્ધતાનું નિરસન કરવું અતિ મહત્ત્વનું છે. સજાગતા, સંવાદિતા, માનસિક સ્પષ્ટતા અને આંતરિક સમતુલન માણસમાં સમતુલનની અવસ્થા સ્થાપવાનાં મુખ્ય પાસાંઓ છે.

"વલણ" એ અસાધ્ય રોગોના ઈલાજમાં સૌથી મહત્ત્વનું પાસું છે. ખરેખર તો ઘણા લોકો નાખુશ, અસંતુષ્ટ, ઉદાસ, કંગાળ, દુઃખી અને બીનતંદુરસ્ત રહેવા ઈચ્છે છે. તેમના નકારાત્મક વ્યક્તિત્ત્વનાં લક્ષણો રોગોને આકર્ષવાની વૃત્તિમાં વિકસે છે. પછી તેઓ માની લે છે કે ઈલાજ એ તેમના માટે કરવામાં આવતી કોઈ વસ્તુ છે, અને તેમનું કામ માત્ર એક તબીબ પાસે જવાનું છે, જે પછી તેમનો ઈલાજ કરશે. એક ચોક્કસ અંશે આ સાચું છે પરંતુ એ જ આખી વાર્તા નથી. માત્ર સહિષ્ણુતાપૂર્વક સારવાર મેળવવી તેના કરતાં, વ્યક્તિએ તેની તંદુરસ્તી તરફની આ યાત્રામાં સક્રીય ભૂમિકા ભજવવી જોઈએ.

સક્રીય ઈલાજ

સક્રીય ઈલાજ એટલે આપણી જાતને શારીરિક, માનસિક, ભાવનાત્મક અને આધ્યાત્મિક રીતે સંપૂર્ણ બનાવવામાં સક્રીય રીતે સામેલ થવું. આનો અર્થ સારવારમાં સંકળાયેલા તબીબની ભૂમિકાને ઓછી કરવાનો અથવા અવગણવાનો નથી. તેમાં મન-શરીર સંકુલ તરીકે આપણા પોતાના વિશેની આપણી દૃષ્ટિને વિસ્તારવાનો તથા આપણાં આરોગ્યમાં આપણા વિચારો તથા ભાવનાઓની ભૂમિકાને સ્વીકારવાનો સમાવેશ થાય છે.

સક્રીય ઈલાજ ઈચ્છતી વ્યક્તિ તેનાં આરોગ્ય માટે જવાબદારી લે છે અને જીવનશૈલીમાં બદલાવને અપનાવવા ઈચ્છતી હોય છે. તબીબી સારવારની સાથે સાથે, તે તેની વર્તમાન આદતો તથા વિચાર શૈલીનું વિશ્લેષણ કરીને અને તેમાંથી કેટલીકને સ્થાને વધુ તંદુરસ્ત આદતો તથા શૈલીઓ મૂકીને, તેની જીવનશૈલીમાં ફેરફાર કરે છે. આમાં આપણે કેવી રીતે જીવીએ છીએ, ખાઈએ છીએ, વિચારીએ છીએ તેનો હવાલો લેવાનું તથા બીજાં પાસાંઓની સાથે સાથે ડોક્ટર પસંદ કરવાનો સમાવેશ થાય છે. તેનો અર્થ શસ્ત્રક્રિયાને અટકાવવાનો અને તેને બદલે વનસ્પતિજન્ય ઉપચારો તથા ધ્યાન પસંદ કરવાનો અથવા જરૂર મુજબ પૂરવણીરૂપ એલોપથી દવાઓ લેવી તેવો થઈ શકે. સક્રીય ઈલાજ એટલે એમ કે આપણે આ નિર્ણયો લઈએ, આપણી પ્રગતિનો ખ્યાલ રાખીએ અને તે મુજબ આપણી પસંદગીઓમાં ફેરફારો કરીએ.

વ્યક્તિએ અશક્ય વસ્તુ મેળવવાનો અથવા વધારે પડતા અંકુશ રાખવાનો પ્રયત્ન કરવો ન જોઈએ. આપણે માટે શું શ્રેષ્ઠ છે તે નક્કી કરવું અને આપણી વ્યક્તિગત ક્ષમતા મુજબ ફેરફારોનો અમલ કરવાની જવાબદારી લેવી તે જ સૂચન છે. તાજેતરના નિરીક્ષણો એ સાબિત કર્યું છે કે દરેક વ્યક્તિની અંદર માનસિક, શારીરિક, મનૌવૈજ્ઞાનિક તથા ભાવનાત્મક અવ્યવસ્થામાંથી છૂટકારો મેળવવાની ચાવી પડેલી હોય છે.

તંદુરસ્તી તરફ નવું વલણ અપનાવવામાં ક્યારેય વધારે પડતું મોડું થઈ ગયેલું નથી હોતું. એક તંદુરસ્ત જીવનશૈલી, તે આત્મવિશ્વાસને આગળ વધારતી હોવાથી અને ડર તથા દુઃખને હળવાં કરતી હોવાથી, અનુસરવી સરળ છે. “દરેક બીમારી માટે એક દવા (ગોળી)” એ એકમાત્ર જવાબ નથી. નિખાલસતા માટેનો સમય આવી ગયો છે: શોધખોળ કરવી, સક્રીયપણે ભાગ લઈને સામેલ થવું અને તંદુરસ્તીની ફરી શોધ કરવી. આપણા શરીર તથા મનનો ઈલાજ કરવા માટે આપણા પોતાના સ્ત્રોતોમાં ફેરફાર કરવા માટેના ડહાપણભર્યા નિર્ણયો કરવા તથા જવાબદારી લેવા માટે આપણી માનસિક અવસ્થા સંતુલિત હોવી જરૂરી છે.

“બીમારીનો ખ્યાલ” અને રોગનો પ્રવર્તતો ડર વધારે બીમારીમાં પરિણમે છે. આને “સાજા હોવાના ખ્યાલ” વડે બદલવો જ જોઈએ. જ્યાં તંદુરસ્તી એ જન્મ સિધ્ધ હક્ક છે અને વ્યક્તિ એક સભાન જીવનશૈલી અપનાવીને તેના પોતાના આરોગ્યમાં સક્રિય રીતે ભાગ લે છે.

ઈલાજ થવામાં શું થાય છે.

ઈલાજ અથવા સાજા થવું એ કોઈ ચમત્કાર નથી. તે માત્ર બ્રહ્માંડ ઉર્જામાંથી આવતી ઉર્જા સાથે કાર્ય કરે છે. એ વાતનો કોઈ ઈન્કાર ન કરી શકે કે આપણે બધાં એક ખગોળીય ઉર્જાનો ભાગ છીએ, જેણે માત્ર આપણને સર્જ્યા જ નથી પરંતુ જે આપણને પોષે છે, આપણને ટકાવે છે અને આપણને જીવંત તંદુરસ્ત અને જોશીલાં રાખે છે. ખગોળીય ઉર્જા એ જીવનને ટકાવી રાખવા માટે મહત્ત્વની છે, જ્યારે ખોરાક અને પ્રાણવાયુ ઈંધણ છે.

પ્રકાશ, ઉષ્ણતા અને વિદ્યુત ઉર્જા જેવાં ઉર્જાનાં બીજાં સ્વરૂપો કે જે અનુભવગમ્ય તથા માપી શકાય તેવાં સ્વરૂપો છે, તેનાથી વિપરીત - ખગોળીય ઉર્જા અમૂર્ત તથા અમાપ છે. પરંતુ જે કહેવાતું કે કરાતું હોય તે છતાં, એ અમૂર્ત જ છે, જે મૂર્તને ચલાયમાન કરે છે: ખગોળીય ઉર્જા આપણા બધાં જ શારીરિક, ભાવનાત્મક તથા માનસિક કાર્યો ને ચલાયમાન કરે છે. જેવી રીતે ખગોળીય ઉર્જા વગર આપણું શરીર કાર્ય કરી ન શકે, બરાબર તેવી જ રીતે આપણું મગજ પણ તેની ગેરહાજરીમાં વિચારી કે કામ ન કરી શકે.

શરીર અને મગજને સાજા કરવા માટે મૂળભુત રીતે આપણને વધુ ખગોળીય ઉર્જા-પ્રાણની જરૂર છે. આ શક્તિ આપે છે અને ન્યુરો-મેટાબોલીક (મનો- ચયાપચય) અવ્યવસ્થાને વ્યવસ્થિત કરે છે. તે સભાનતા, માનસિક સ્પષ્ટતા અને આંતરિક સમતુલન ઘડવામાં પણ મદદ કરે છે, જે આપણા ઝડપી ગતિવાળા જીવનમાં અતિશય જરૂરી છે. આ માનસિક અવસ્થા પછીથી આપણને વધુ સારી તંદુરસ્તી તરફના બધા પ્રકારના સાચા નિર્ણયો કરવા તરફ લઈ જશે.

આમ, ઈલાજ એ પ્રાણના કુદરતી પ્રવાહનું પુનઃસ્થાપન છે. મૂળભુત રીતે, તળીયાના સ્તરે, દવાઓ, મસાજ અને ટોનીકો કોષોને એવી રીતે ઉત્તેજીત કરવામાં મદદ કરે છે. જેથી જીવન ઉર્જા, પ્રાણ, પાછા ફરવા તથા તેનું સંભાળ અને સમારકામનું કાર્ય ફરી શરૂ કરવા પ્રેરાય છે. પરંતુ ક્યારેક તેઓ ઉર્જા સમતોલનને પર્યાપ્ત રીતે પુનઃસ્થાપિત કરવા માટે પૂરતા

નથી હોતાં. આમ, આરોગ્યની વધુ સારી અવસ્થા માણવા માટે આપણને નીચેની બાબતોની જરૂર છે.

• મનને સંભાળવા માટે એક સાધન કારણ કે, મનને બદલવાથી રોગો - એટલે કે dieases **ને** ' eases ' - સરળતા માં બદલી શકાય છે.

• શરીરમાં વધુ પ્રાણ મળે તેવું સાધન.

યોગ તરીકે ઓળખાતી જીવત રીત દ્વારા આરોગ્ય માટેનું સમગ્ર વલણ.

સદીઓથી માણસ એક આંતરિક શક્તિ વિશે સભાન છે, જેને શરીરના ઈલાજને ગતિ આપવા માટે, તથા માનસિક આરોગ્ય સુધારવા માટે જગાડી શકાય. પાછળના સમયમાં પૂર્વએ યોગ કહેવાતી "જીવવાની રીત" ની ટેક્નિકો તથા ફીલોસોફીઓ આપી, અને પશ્ચિમે તેની ખાસીયતોને વૈજ્ઞાનિક રીતે સાબિત કરવાના સ્તુત્ય પ્રયાસો કર્યા છે.

આપણા પૂર્વજો કે જેમણે યોગની પ્રાચીન પધ્ધતિનો અભ્યાસ કર્યો તેઓ ખુલ્લા મનના વૈજ્ઞાનિકો અને વ્યવહારુ દાર્શનિકો હતા. તેમણે સમગ્ર આરોગ્યનાં મહત્ત્વ પર ભાર મૂક્યો કારણ કે તેઓ સમજ્યા હતા કે અસ્તિત્ત્વની શારીરિક, માનસિક અને આધ્યાત્મિક સપાટીઓનું સમતોલન કરવાથી આપણે આપણા આરોગ્યને સંભાળવા માટે વધુ સુસજ્જ થઈએ છીએ.

આરોગ્ય તરફનો યોગનો અભિગમ એ માત્ર સમગ્ર જ નથી, પરંતુ સાદો, વ્યવહારુ, તાત્ત્વિક તથા અસરકારક પણ છે. આરોગ્યનાં જૈવિક (શારીરિક) અને શરીર વિજ્ઞાનને લગતાં (કાર્યકારી) પાસાંઓ ઉપરાંત તે મનોવૈજ્ઞાનિક અને દાર્શનિક સંદર્ભોને પણ સંબોધે છે. આ વૈજ્ઞાનિક શાખા શતાબ્દીઓથી સંપૂર્ણ કરાઈ છે. એટલે કે તેનાં કાર્યોને ઘણી શાખાના લોકો વડે સાબિત અને પ્રમાણિત કરાયાં છે.

આ શાખા સમતોલન અને આંતરિક સંવાદિતા-યુક્તાહાર અને વિહાર - પર ભાર મૂકે છે - એટલે કે યોગ્ય ખોરાક લેવો, યોગ્ય રીતે શ્વસન કરવું અને યોગ્ય જીવન. આપણી ક્ષમતાઓને સમજીને અને આપણી ખોરાકને લગતી આદતો, બાહ્ય પ્રવૃત્તિઓ, શ્વસનની આદતો તથા વિચાર પ્રક્રિયાનું કેવી રીતે નિયમન કરવું તે શીખીને આપણે માટે આપણા જીવન તથા આરોગ્ય પર નિયંત્રણ મેળવવાનું શક્ય છે. આ જ છે સમગ્ર આરોગ્ય.

પ્રાણાયામની શક્તિ

યોગ આરોગ્યની એક અજોડ પધ્ધતિ તરીકે અલગ પડે છે કારણકે તે તેની પાસે જે ટેક્નિકોનો સિધ્ધાંત છે, ખાસ કરીને પ્રાણાયામ, તેના દ્વારા શરીર તથા મનની ઉર્જાની ગતિશીલતાને સુધારવાનું લક્ષ્ય રાખે છે.

પ્રાણાયામની યોગ ટેક્નિકો, એટલે કે, શ્વસનનો ઉપયોગ કરીને ખગોળીય ઉર્જા પર નિયંત્રણ તથા વિસ્તરણ, જે વ્યક્તિને ભૌતિક શરીરનો ઈલાજ કરવા માટે તથા જાગૃતિ અને સંવાદિતા પ્રાપ્ત કરવા માટે વધુ ખગોળીય ઉર્જા મેળવવામાં મદદ કરે. પ્રાણાયામના

પ્રાચીન વિજ્ઞાનનો મૂળભુત અભિગમ તેનાં પરિણામોની જેમજ સમગ્ર છે.

આ સાધન છે શ્વાસ - એ આવશ્યક શ્વાસ કે જે એક શરીર વિજ્ઞાનને લગતી વાસ્તવિકતા છે!

શ્વાસનાં વ્યવસ્થાપનની સાદી યુક્તિઓ વડે આપણે વધુ સારી શારીરિક, ભાવનાત્મક તથા માનસિક તંદુરસ્તી મેળવી શકીએ. શ્વાસનું વ્યવસ્થાપન આપણી જીવન ઉર્જાને તેની આંતરિક ઈલાજ પ્રવૃત્તિઓ ફરી શરૂ કરવામાં તથા આપણા મનને સંવાદિતા તથા સમતોલન તરફ લઈ જવામાં મદદ કરે છે.

શા માટે શ્વાસ?

આપણું શરીર અને મગજ ખૂબ જ નજીકથી પરસ્પર સાથે જોડાયેલાં છે. શારીરિક વિલક્ષણતા આપણા મનની અવસ્થા દર્શાવે છે અને મનની અવસ્થા શારીરિક વિલક્ષણતામાં અભિવ્યક્ત થાય છે. શ્વાસ એ શરીર અને મગજ વચ્ચેનો પૂલ છે અને તે તે બન્ને વડે તત્કાળ જ અસર પામે છે. આ એક દ્વિમાર્ગીય રસ્તો છે. આપણે જે રીતે શ્વાસ લઈએ છીએ તે આપણે તે ક્ષણે જે ભાવનાત્મક તથા શારીરિક સ્વાસ્થ્યનો અનુભવ કરતા હોઈએ છીએ, તેનાં સ્તરનું સૂચક છે. શ્વાસ એ મગજનો ભૌતિક પૂરક ભાગ છે આથી શ્વસનને "ક્રિયાશીલ મગજ" પણ કહેવાય છે.

આપણા શ્વાસ અને આપણાં મન વચ્ચે એક સહસંબંધ છે. મનમાં જે કાંઈપણ થાય છે તે શ્વાસ પર પ્રભાવ પાડે છે. આપણા શ્વાસનો દર અને ઉંડાણ આપણી માનસિક અવસ્થાના આધારે બદલાય છે. જ્યારે આપણે ઉત્તેજીત હોઈએ છીએ ત્યારે શ્વસન ઝડપી થઈ જાય છે અને જ્યારે આપણે શાંત અને આરામમાં હોઈએ છીએ ત્યારે તે વધુ શાંત થઈ જાય છે. કોઈપણ પ્રવૃત્તિ, કે જેમાં એકાગ્રતાની જરૂર પડતી હોય તે પણ આપણા શ્વાસ પર નિયંત્રણ કરે છે. ઉદાહરણ તરીકે, જ્યારે સોયમાં દોરો પરોવીએ ત્યારે એક ક્ષણ માટે આપણો શ્વાસ અટકી જાય છે અને મગજ વ્યસ્ત હોવાને કારણે વિચાર પ્રક્રિયા પણ થોડી ક્ષણો માટે અટકી જાય છે.

જ્યારે માનસિક અવસ્થાનો આપણા શ્વાસ પર મજબૂત પ્રભાવ છે, તો શું આપણે આપણા મન પર પ્રભાવ પાડવા માટે આપણા શ્વાસનો ઉપયોગ ન કરી શકીએ? હા, આપણે આપણા શ્વાસ અને જીવન બળ, જે આપણને બધાંને જોડે છે, તેના દ્વારા આપણા મગજ અને આપણી ભાવનાઓને સ્વૈચ્છિક રીતે સંભાળી શકીએ, અને તેજ છે પ્રાણાયામનું વિજ્ઞાન.

પ્રાણાયામ - પ્રાણ અથવા જીવનબળને નિયંત્રિત કરવાનું વિજ્ઞાન - દ્વારા માણસ શરીર અને મગજ બન્નેને ઉર્જાની માત્રા, પ્રવાહ તથા વહેંચણીનું વ્યવસ્થાપન કરવા માટે શ્વાસનો ઉપયોગ કરે છે. જો આપણે શ્વાસનું વ્યવસ્થાપન કરી શકીએ તો આપણે શરીર અને મગજ બન્નેનું વ્યવસ્થાપન કરી શકીએ. આ પુસ્તકનો હેતુ જ આ છે - શરીરનાં વ્યવસ્થાપન અને મગજનાં વ્યવસ્થાપન બન્ને માટે શ્વાસનું વ્યવસ્થાપન.

શ્વાસનો ઈલાજ કરો અને શરીર અને મગજને સાજાં કરો!

આપણે શ્વાસ લેશું અને આથી આપણે જીવશું! શ્વાસ, આપણી અંદર રહેલ આવશ્યક બળ ને લઈ જનાર હોવાથી, તે પોતે જ જીવન છે. જીવન સાથે એક સંવાદિ સંબંધ ઘડવા માટે શ્વાસ અને તેની કાર્ય કરવાની રીતો સમજવી, તે આરોગ્યને આગળ વધારવામાં મદદરૂપ થશે. ખરેખર તો આપણો શ્વાસ એ આપણો સતત અને નિષ્ફળ ન જનાર મિત્ર છે, અને આપણે કેવી રીતે શ્વાસ લઈએ છીએ તે આપણે કેવી રીતે જીવીએ છીએ તે દર્શાવે છે.

ઈલાજના પાયાના સિધ્ધાંતો

- ઈલાજ એ જીવનની કુદરતી વ્યવસ્થા છે.
- આપણા બધાની અંદર સાજા થવા માટેનું એક સુષુપ્ત, છૂપું બળ પડેલું હોય છે.
- સાજા થવાની ના પાડવી તે વ્યક્તિની પોતાની ઈચ્છા દ્વારા થાય છે અને તે આરોગ્યની કુદરતી પધ્ધતિથી વિરુધ્ધ છે.
- આપણે ઈલાજ તરફ આપણું મન ખૂલ્લું કરીએ છીએ ત્યારે, ઘણા શક્તિશાળી ફેરફારોની અપેક્ષા રાખી શકાય.
- આપણી જાતને વધુ સારા ઈલાજ બળ તરફ ખૂલ્લી કરવાનું સુરક્ષિત છે.
- આપણે સાજા થવા તરફ જઈએ છીએ ત્યારે, આપણે દિવ્યતા તરફ જઈએ છીએ.

વિભાગ-૩
શ્વાસનું કાર્ય

શીખવો મને, હે ઈશ્વર, ન રીબાવું હું મારી જાતને,

ન કરું હું શહીદ મારી જાતને

ગુંગળાવનારા પ્રત્યાઘાતો દ્વારા પરંતુ શીખવો,

મને શ્વાસ લઉં ઉંડા વિશ્વાસમાં.

— કીએર્ક ગાર્ડ.

આપણે બન્યા છીએ તારાકણોમાંથી બ્રહ્માંડના

એ પદાર્થમાંથી, આવીએ છીએ આપણે જ્યાંથી

— કાર્લ સ્યાગાન.

૮

શ્વાસોચ્છવાસ - જીવનનું દૃઢીકરણ

જો શ્વાસ લેવાનું સાવ વ્યાકુળ થયેલ હોય, તો જીવન તમારું પોતાનું નથી.

— કવી

સાજા થવામાં શ્વાસોચ્છવાસનું મહત્ત્વ.

બાળક ગર્ભમાંથી બહાર આવે છે ત્યારે જીવન સામાન્ય રીતે અવાજના સાથ વડે, શ્વાસોચ્છવાસ સાથે શરૂ થાય છે. કેવી રીતે શ્વાસ લેવો તે શીખવવા માટે આપણને કોઈની જરૂર પડતી નથી અને એક મિનિટમાં લગભગ ૧૬ વખત, કલાકમાં ૧૦૮૦ વખત અને એક દિવસમાં ૨૧,૬૦૦ વખત શ્વાસ લઈને આપણે તે ક્રિયા કરવાનું આખું જીવન ચાલુ રાખીએ છીએ. આપણે દિવસો સુધી ખોરાક અને પાણી વગર જીવી શકીએ. પરંતુ શ્વાસ લીધા વગર એક ક્ષણ માટે પણ ટકી ન શકીએ. આપણા શરીરના પંચોતેર ટ્રીલીયન કોષોમાંના દરેક દરેક આપણે વાતાવરણમાંથી જે પ્રાણવાયુ શ્વસીએ છીએ તે શોષે છે અને ચયાપચયની ક્રિયા વડે અંગારવાયુ પેદા કરે છે જે આપણે બહાર કાઢીએ છીએ.

શ્વાસોચ્છવાસ સાજા કરવાની પધ્ધતિના આખા વર્ણપટને આવરી લે છે. હકીકતમાં તે સાજા કરવાની સરહદોને પેલે પાર - આગળ - આધ્યાત્મિક શાખામાં વિસ્તરે છે. શ્વાસોચ્છાવાસનો આ ચમત્કાર છે: તે માત્ર શારીરિક કાર્યોને જ સુધારતા નથી પરંતુ અંદર તરફના માર્ગ તરીકે પણ કામ કરે છે. તે શરીર અને મન તથા મન અને આત્મા વચ્ચેનો પૂલ છે. રોમનો શ્વાસોચ્છવાસ માટે સ્પીરીટ્સ શબ્દનો ઉપયોગ કરતા. એ શબ્દનો અર્થ થાય છે. Spirit (આત્મા) અને તે Res pir ation (શ્વસન) Ins pir ation (પ્રેરણા અને Ex pir ation (મૃત્યુ) નો ભાગ છે! શ્વાસોચ્છવાસ શરીરના બધા કોષો પર પ્રભાવ પાડે છે. તે આપણી નીંદ્રા, યાદશક્તિ, એકાગ્રતા તથા આપણા ઉર્જા સ્તરોને અસર કરે છે. આપણા વ્યક્તિત્વનું દરેક પાસું આપણા શ્વાસોચ્છવાસ પર આધાર રાખે છે.

શ્વાસોચ્છવાસની દક્ષતા વિવિધ યોગ ટેક્નિક્સમાં સર્વવ્યાપી છે: શારીરિક હલનચલન

અને અંગવિન્યાસ જે હઠ યોગનું બંધારણ ઘડે છે; ભક્તિભાવ પૂર્વકનો મંત્રજાપ એ ભક્તિ યોગની અભિવ્યક્તિ છે; અથવા શ્વસન તથા ધ્યાનની સભાનતા ધ્યાન યોગમાં અત્યાવશ્યક છે. આપણાં શ્વાસોચ્છવાસ આપણા શારીરિક, માનસિક, ભાવનાત્મક તથા આધ્યાત્મિક સ્વાસ્થ્યના નિર્ણાયક છે. આ એ બિંદુ છે જ્યાં બધા દૃષ્ટાંતો કેન્દ્રિત થાય છે અને મળે છે. કોઈપણ ઈલાજ પધ્ધતિ શ્વાસોચ્છવાસનાં મહત્ત્વને અવગણી શકે નહીં.

આપણામાંના મોટાભાગના આપણા શ્વાસોચ્છવાસને સહજ રીતે ગણીએ છીએ, આપણે માત્ર ટકી રહેવા માટે શ્વાસ લઈએ છીએ. આપણે ખરેખર આપણા શ્વાસોચ્છવાસ તરફ સજાગ નથી જે ઘણીવાર વિવિધ કારણોસર ઝડપી અને છીછરા થઈ જાય છે:

- આધુનિક ટેક્નોલોજી અને સ્વયં સંચાલિત યંત્રો એ શારીરિક પ્રવૃત્તિઓ માટેની જરૂરિયાત ઘટાડી દીધી છે, જેને પરિણામે આપણને ઉંડા શ્વાસ લેવાની ઓછી જરૂર પડે છે.
- આપણે ભાવનાત્મક ઉભરા સામે ઘણા જલ્દી તાબે થઈ જઈએ છીએ: આપણે સહેલાઈથી ઉત્તેજીત થઈ જઈએ છીએ, આપણે ગુસ્સે થવામાં ઝડપી છીએ અને આપણે ઘણીવાર ચિંતાથી પીડાઈએ છીએ. આપણા શ્વાસો આ શૈલીને અનુસરે છે. હંમેશાં નહીં પરંતુ ઘણી વખત આપણે બંધ વાતાવરણમાં બેઠાડું નોકરી કરીએ છીએ અને આપણું શરીર સહજ રીતે ઓછી હવા શ્વસે છે.
- શરીર સહજ ભાવે હવામાં ફેંકાયેલા દુષિત કણો વડે ઉભા થયેલા પ્રદુષણથી પોતાને રક્ષવા માટે ઓછી હવા શ્વસે છે.

વાસ્તવમાં આપણે કેવી રીતે શ્વાસ લઈએ છીએ?

છીછરા, ઝડપી, વિચિત્ર અને નિષિધ્ધ - આ ચાર શબ્દો ઉચિત રીતે આપણી સામાન્ય રીતે થતી શ્વસન પ્રક્રિયાને વર્ણવે છે. જેનાથી આપણે અજાણ રહીએ છીએ. નથી આપણે પૂરતો પ્રાણવાયુ અંદર લેતાં કે નથી પૂરતો અંગાર વાયુ બહાર કાઢતા. પરીણામે આપણા શરીરો પ્રાણવાયુની તીવ્ર તંગી અનુભવે છે અને જે વિષ ઉભું થાય છે તે સર્વસામાન્ય રીતે નિરુપાતાં શારીરિક તણાવ, ઘટેલી જીવન શક્તિ, ભાવનાત્મક અસ્થિરતા, ગુંચવાયેલી વિચાર પ્રક્રિયા, છીન્ન થયેલી ઉર્જા, અકાળ વૃધ્ધત્ત્વ, નબળું કાર્ય કરતી રોગ પ્રતિકાર શક્તિ, ઉંઘની અવ્યવસ્થા, પેટની ગરબડ, સ્નાયુઓમાં ખેંચ, ચિંતા, ઊંઘરેટા, છાતીનો દુઃખાવો તથા ધબકારા તરફ દોરી જાય છે.

શા માટે આ ખામીયુક્ત પ્રકાર?

આ અવરોધક પ્રકાર આપણા અનુભવોની એકત્રિત થયેલી અસર તરીકે આપણા જીવનકાળ દરમ્યાન ક્રમશઃ વિકસી હોય છે. બાળક તરીકે આપણે કેવી રીતે શ્વાસ લેવા તે આપણે જાણતા હોઈએ છીએ. નવજાત શીશુઓ તેમના પેટના નીચલા ભાગથી શ્વાસ લે છે અને તેમનું પેટ દરેક શ્વાસ સાથે ઉંચું થાય છે અને નીચું આવે છે. જેમ બાળકો મોટાં થતાં જાય છે તેમ તેઓ પીડાદાયક ટીપ્પણીઓ, ભાવનાત્મક ટકોરો તથા ગુંચવનાર સંદેશાઓથી રક્ષણ તરીકે “પોતાની જાતને અંદર પકડી રાખતાં” શીખે છે. ઉંમર વધવાની

સાથે દીર્ઘકાલીન તણાવ સ્નાયુઓને તણાવની અવસ્થામાં મોકલી દે છે જે શ્વસન ક્રિયાના સ્નાયુઓને પૂરેપૂરું કામ કરવામાંથી અટકાવે છે. ખોટા અંગવિન્યાસ અને તણાવને લીધે પણ પીઠના સ્નાયુઓ તથા ખભામાં ટકી રહેલો તણાવ આપણા શ્વાસ લેવા સાથે સમાધાન - તડજોડ કરી શકે છે.

પરિણામ તરીકે, આપણા શ્વાસ "પેટમાંથી શ્વસન" માંથી "છાતીમાંથી શ્વસન" અને પછી "ખભામાંથી શ્વસન" સુધી આગળ વધતા વધુ ટુંકા - છીછરા થતા જાય છે. વૃધ્ધ લોકો અથવા જેઓ ગંભીરપણે બીમાર હોય છે તેઓ છીછરા અને ઝડપી શ્વાસ લે છે જેથી તેમના ખભા દરેક શ્વાસ સાથે ઉંચા નીચા થાય છે. "ગળામાંથી થતું શ્વસન" સૌથી છીછરું શ્વસન છે. જ્યારે શ્વસન આનાથી પણ છીછરું થઈ જાય છે ત્યારે વ્યક્તિ મૃત્યુ પામે છે.

સભાન શ્વસન

જેવી રીતે યોગ્ય ખોરાક શરીરના પોષક તત્ત્વોને આગળ વધારે છે તેવી જ રીતે યોગ્ય શ્વસન આવશ્યક ઉર્જાના પુરવઠાને આગળ વધારે છે. ધ્યાન આપ્યા વગર છોડી દેવામાં આવે તો શ્વસન હ્રદયના ધબકારા જેટલું જ સ્વયંસ્ફૂરિત રીતે અને કુદરતી રીતે થાય છે. હ્રદયના ધબકવા અને શરીરનાં બીજાં અનૈચ્છિક શારીરિક કાર્યોથી વિપરીત, શ્વસન અનૈચ્છિક અને સ્વૈચ્છિક નિયંત્રણની સીમા ઉલ્લંઘે છે. આપણે આપણા શ્વસનમાં ફેરફાર કરવા માટે, તેને ધીમા કરવા, વધુ ઉંડા થવા દેવા માટે આપણી સભાન ઈચ્છાનો ઉપયોગ કરી શકીએ. આને કહેવાય છે. "સભાન શ્વસન."

શું આપણે આપણી મુક્ત ઈચ્છાનો ઉપયોગ કરીને આપણા પાચનતંત્રને ઝડપથી ખોરાક પચાવવાનો આદેશ આપી શકીએ, અથવા મૂત્રપીંડને મૂત્રનું નિરસન ધીમું કરવાની વિનંતી કરી શકીએ, જેથી આપણે ખલેલ વગરની નિંદર માણી શકીએ? આપણે તેમ કરી શકતા નથી! બીજી તરફ શ્વસનને આપણી સભાન ઈચ્છાનો ઉપયોગ કરીને સહજ રીતે નિયંત્રિત કરી શકાય છે અથવા તેનો ઉપયોગ કરી શકાય છે. શું આ શરીર વિજ્ઞાનના પરિમાણની એક સાબિતી નથી કે આપણે આપણા શ્વાસોચ્છવાસ અને આપણા જીવનની ગુણવત્તા સુધારી શકીએ?

જ્યારે મગજ વડે નિયંત્રિત કરવામાં આવે ત્યારે શ્વાસોચ્છવાસ ચાલવા જેટલા જ સહેતુક થઈ જાય છે અને તેનો રક્તચાપ, પાચન, ચયાપચય, નાડીના ધબકારાનો દર, અંતઃસ્ત્રાવનો સ્ત્રાવ વગેરે જેવાં બીજાં બધાં જ આવશ્યક કાર્યોનું નિયમન કરનાર સાધન તરીકે ઉપયોગ કરી શકાય છે. આપણી શ્વસન ક્રીયા માત્ર શરીરનાં કાર્યોનું જ નિયમન તથા નિયંત્રણ નથી કરી શકતી, પરંતુ મગજને પણ નિયંત્રિત કરી શકે છે. શરીર અને મગજ વચ્ચેની તેની મધ્યવર્તી ભૂમિકાને કારણે શ્વાસોચ્છવાસ એ આરોગ્ય તથા દીર્ઘજીવન માટે ખૂબ જ મહત્ત્વનું ઈલાજ માટેનું સાધન છે.

શ્વાસોચ્છવાસ - આપણો તંદુરસ્તી તરફનો માર્ગ

શ્વાસ લેવાનું કાર્ય એ ઈલાજની સૌથી અસરકારક અને સરળ પધ્ધતિ હોઈ શકે કારણ કે શ્વસન એ એવી વસ્તુ છે જે દરેક વ્યક્તિ કરે જ છે. પ્રશ્ન આપણે શ્વસન કરીએ છીએ કે

નહીં તે નથી, પરંતુ કેવી રીતે કરીએ છીએ તે છે. શ્વસન એ વાસ્તવમાં આપણી અત્યાવશ્યક ઉર્જાને સર્જવાનો તથા ટકાવી રાખવાનો સૌથી પહોંચી શકાય તેવો સ્ત્રોત છે.

શ્વાસ વિશે સભાન થવાથી જ અડધું કામ પૂરું થઈ જાય છે. આપણે આપણા શ્વાસોચ્છવાસ પર ઝીણવટભર્યું ધ્યાન આપીને અને યોગ્ય કસરતો વડે આપણા શ્વસન સ્નાયુઓની સ્થિતિસ્થાપક્તા તથા કાર્યક્ષમતામાં સુધારો કરીને આપણી સજાગતા વિકસાવીએ ત્યારે ફેરફારો થવા લાગે છે.

આપણા શ્વાસોચ્છવાસ દ્વારા આપણા જીવન સાથેના આપણા સંબંધો બદલાવી શકે તે પાસાંઓ આ મુજબ છે: શ્વસનની ગતિ, આપણે કયા લયને અનુસરીએ છીએ, આપણા શ્વાસોચ્છવાસની સંખ્યા, આપણે કેટલો શ્વાસ આપણા શરીરમાં જવા દઈએ છીએ, આપણે જ્યારે શ્વાસ લઈએ ત્યારનો આપણો અંગવિન્યાસ, આપણે પેદા કરીએ છીએ તે કંપનો, આપણે જે સભાનતાથી શ્વાસ લઈએ છીએ અને આપણા શરીર તથા મગજ પર આપણા શ્વસનની અસર અનુભવવા તરફની આપણી સંવેદનશીલતા. શ્વસનક્રીયા વખતે આ બધાં પાસાંઓને સંલગ્ન કરીને આપણે આપણા શરીર તથા મગજ સાથેના આપણા સંબંધોમાં ફેરફાર કરશું.

જેવા આપણે અલગ રીતે શ્વાસ લેવાનું શરૂ કરશું કે આપણું જીવન બદલાઈ જશે. જે શ્વસન સ્વાભાવિક રીતે હળવું અને ઉંડું છે તે તંદુરસ્ત જીવન છે. માત્ર આપણી શ્વસનક્રીયા પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવું તથા તેનું નિરીક્ષણ કરવું તે જ આપણા શ્વાસોચ્છવાસને આપોઆપ વધુ ઉંડા બનાવવાનું કારણ બનશે. એક વખત આપણે આપણી દિશા આ મુક્તિ તરફ ફેરવીએ - શ્વાસ લેવાની મુક્તિ, તણાવમાંથી મુક્તિ, ભૂતકાળને પકડી રાખવામાંથી મુક્તિ - એટલે આપણે નવા માર્ગ પર આવી જશું. આપણે જ્યારે આપણા શ્વાસોચ્છવાસને બદલીએ એટલે આપણે બધું જ બદલી નાખશું. સભાન શ્વસન વધુ સારાં આરોગ્ય, આત્મવિશ્વાસ તથા જીવનશક્તિ તરફનો સૌથી સીધો માર્ગ આપે છે.

૯

શ્વાસોચ્છવાસની પ્રક્રિયા

શ્વાસોચ્છવાસ વ્યક્તિના જીવનનો હવાલો લેવા સાથે સુસંગત થાય છે.

— લ્યુસ ઈરીગરે

વધુ પ્રેમ કરો - જે શ્વાસોચ્છવાસ છે - અને તમારું શરીર આખા બ્રહ્માંડમાંથી ઉર્જા એકઠી કરશે. શૂન્યાવકાશ ઉભો કરો અને ઉર્જા આવશે.

— ઓશો

શ્વાસ આપણા શરીરમાં કેવી રીતે કાર્ય કરે છે.

આપણા શરીરને ખૂબ મોટા પ્રમાણમાં ઉર્જાની જરૂર પડે છે. ખોરાક એ ઉર્જાનો અતિઆવશ્યક સ્ત્રોત છે, પરંતુ આ ઉર્જાને કાર્યશીલ સ્વરૂપમાં મેળવવા માટે પ્રાણવાયુ જરૂરી છે. પ્રાણવાયુ વગર શ્રેષ્ઠ ખોરાકમાંથી પણ ઉર્જા બહાર ખેંચી કાઢી શકાતી નથી. પ્રાણવાયુની હાજરીમાં ખોરાકમાં રહેલાં પોષક તત્ત્વો કાર્યશીલ ઉર્જાને છૂટી કરવા માટે આપણા કોષોમાં બળી જાય છે અથવા તુટી જાય છે. જ્યારે ઉત્પન્ન થયેલો અંગારવાયુ પાછળથી બીનજરૂરી હોવાથી કાઢી નખાય છે.

ખોરાક + પ્રાણવાયુ → અંગારવાયુ + પાણી + ઉર્જા

આ રીતે મળેલી ઉર્જાનો શરીરનાં દરેકે દરેક કાર્યોને ચલાયમાન કરવામાં ઉપયોગ થાય છે. આ કાર્યોને સામુહિક રીતે ચયાપચય કાર્યો કહેવાય છે. આમ શરીરની બધી જ પ્રવૃત્તિઓ શ્વાસની મદદથી કરાય છે, જે જીવન ઉર્જા પૂરી પાડે છે - એ બળ જે હલનચલન, ધબકારા તથા જીવનનાં કંપનો સર્જે છે. વ્યક્તિ ખોરાક વગર બે મહિના, પાણી વગર અઠવાડીયું જીવી શકે. પરંતુ હવા વગર માત્ર થોડીક મિનિટો જ જીવી શકે છે. આપણે આ પ્રાણવાયુ શ્વાસોચ્છવાસની પ્રક્રિયા વડે આપણા શ્વાસ દ્વારા મેળવીએ છીએ.

શ્વાસોચ્છવાસની ક્રિયા ચાર તબક્કાની ચક્રાકાર પધ્ધતિથી થાય છે: શ્વાસ અંદર લેવો,

વિરામ, ઉચ્છવાસ, વિરામ. આપણે પ્રાણવાયુ શોષવા માટે શ્વાસ લઈએ છીએ, જે જીવનની વિવિધ પ્રક્રિયાઓને ચાલુ રાખવા માટે ખોરાકને ઉર્જામાં બદલવા માટે જરૂરી છે. જ્યારે આપણે ઉચ્છવાસ બહાર કાઢીએ છીએ ત્યારે આપણે માત્ર અંગારવાયુ તથા અશુધ્ધીઓને બહાર નથી કાઢતાં પરંતુ નવી હવા, નવા જીવન અને નવી ઉર્જા માટે જગ્યા ઉભી કરીએ છીએ. આ પ્રાણવાયુ અને અંગારવાયુની આપ-લે ની સમગ્ર પ્રક્રિયા ચેતાઓ દ્વારા નિયંત્રિત કરાય છે, જે મગજના શ્વાસોચ્છવાસ નિયંત્રણ ક્ષેત્રમાંથી મળતા ઈશારાઓ લઈ જાય છે.

શું આપણે માત્ર પ્રાણવાયુ માટે શ્વાસ લઈએ છીએ?

પ્રાણવાયુ આપણા સ્વાસ્થ્ય માટે અતિશય કટોકટીભર્યો છે, અને આપણા શરીર અને મગજ માટે તેનો પૂરવઠો વધારવાનો કોઈ પણ ઉપાય ખૂબ ઉંચુ વળતર આપશે. પ્રાણવાયુ લોહીના પ્રવાહને શુધ્ધ કરે છે, નકામાં ઉત્પાદનો (વિષ)ને બાળી નાખે છે અને શરીરની બેટરીને રીચાર્જ કરે છે. હકીકતમાં, ઉર્જાની આપણી મોટાભાગની જરૂરીયાત આપણે ઉપયોગ કરીએ છીએ તે ખોરાકમાંથી નહીં પરંતુ આપણે શ્વસીએ છીએ તે હવામાંથી આવે છે. જે લોકો નિયમિત શ્વાસોચ્છવાસની કસરતો કરે છે - કે જે પ્રાણાયામ છે - તેઓ ઘણી વખત કહે છે કે તેઓ ઓછું ખાય છે છતાં ખૂબ જ જોશીલા હોવાનું અનુભવે છે.

આ દર્શાવે છે કે આપણા શ્વાસ પાસે માત્ર પ્રાણવાયુ કરતાં આપવા માટે વધુ કંઈક છે. આપણા શ્વાસ દ્વારા આપણા અસ્તિત્વમાં જે જીવનબળ લવાય છે તે આપણી જીવનશક્તિ અને તંદુરસ્તીમાં વધારો કરે છે. આ જીવનબળ એ માત્ર પ્રાણવાયુ જ નથી પરંતુ કંઈક વધુ ગુઢ - આવશ્યક ઉર્જા, પ્રાણ જે સર્જનને ટકાવી રાખે છે, તે છે. આપણે આ અદ્ભુત - ચિત્તાકર્ષક પ્રાણ વિશે પ્રકરણ-૪ માં વાંચ્યું છે. ચાલો હવે આપણે શ્વાસોચ્છવાસની પ્રક્રિયા અને **કુદરતે કેવી રીતે વાયુઓની સરળ આપ-લે માટે નાકથી શરૂ કરીને ફેફસાંમાંની વાયુ કોથળીઓ સુધીના આખા માર્ગની અદ્ભુત પધ્ધતિનો ઉપાય યોજ્યો છે તે સમજીએ. શ્વાસોચ્છવાસનાં આ સતત ચાલતાં કાર્યની સહાય માટે વિશિષ્ટ રીતે તૈયાર કરાયેલ સ્નાયુઓ છે, જે છાતીની બખોલના આકુંચન અને સંકોચન સાથે સુમેળ સાધે છે.**

શ્વાસોચ્છવાસના સ્નાયુઓ.

પ્રાથમિક સ્નાયુઓ જે આપણને મુક્તપણે શ્વાસોચ્છવાસમાં મદદ કરે છે તે છે ઈન્ટરકોસ્ટલ સ્નાયુઓ, ઉદરપટલ અને પેટના સ્નાયુઓ. ગળા, ખભા અને પીઠના ઉપલાં ભાગના ચોક્કસ સ્નાયુઓ જ્યારે વધારે પડતી પ્રવૃત્તિ થાય તે દરમ્યાન કામમાં આવે છે; આ ગૌણ શ્વાસોચ્છવાસ સ્નાયુઓ છે. દુર્ભાગ્યે, આપણામાંના કેટલાક પ્રાથમિક સ્નાયુ કરતાં આ ગૌણ સ્નાયુઓનો વધારે ઉપયોગ કરે છે અને આ વસ્તુ ખભા અને ડોકના ઉપલા ભાગમાં તણાવ તરફ દોરી જાય છે.

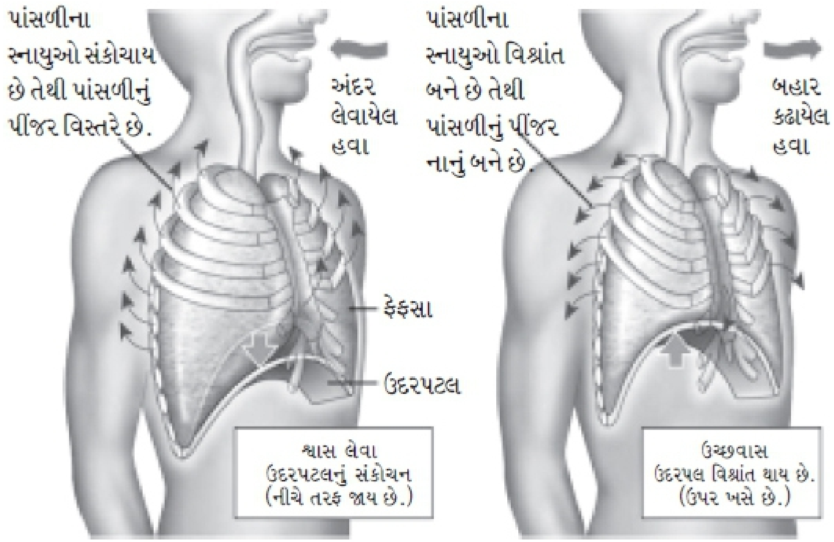
ઈન્ટર કોસ્ટલ સ્નાયુઓ પાંસળીઓ વચ્ચેની જગ્યા રોકે છે; તેઓ પાછળ કરોડરજ્જુનાં હાડકાં અને આગળનાં ભાગમાં ઉરોસ્થિ (સ્તનનાં હાડકાં) સાથે જોડાયેલ હોય છે. આ સ્નાયુઓ જુથમાં કાર્ય કરે છે, જે શ્વાસ અંદર લેતી વખતે પાંસળીઓને ઉપર અને બહાર

તરફ ઉંચકે છે અને શાંત ઉચ્છવાસ દરમ્યાન તેમને અંદર તરફ તથા નીચે તરફ બેસી જવા દે છે. ઈન્ટરકોસ્ટલ સ્નાયુઓની તંદુરસ્ત ક્રિયાઓ આરોગ્ય અને કરોડરજ્જુની લવચીકતા માટે મહત્ત્વની છે. છીછરા શ્વાસોચ્છવાસને કારણે પાંસળીઓની અપર્યાપ્ત હલચલ કરોડરજ્જુને જડ અને લવચીકતા વગરની થઈ જવાનું કારણ બની શકે છે.

ઉદરપટલ વિશાળ ઘુમટના આકારના પડદા જેવો સ્નાયુ છે, જે છાતી અને પેઢુ વચ્ચે આવેલો છે. હૃદય અને ફેફસાં તેની ઉપર આવેલા છે, અને પેઢુના અવયવો જેવા કે પેટ અને યકૃત બરાબર તેની નીચે આવેલા છે. ઉદરપટલ ઉદરાસ્થિના નીચલા છેડા સાથે, પાંસળીની નીચલી છ જોડીઓ સાથે અને વિસ્તૃતિ દ્વારા કમ્મરના ઉપલા મણકા સાથે જોડાયેલ છે, જે નીચલી પીઠમાં એક કમાન બનાવે છે. જ્યારે ઉદરપટલ મુક્તપણે ખસે છે ત્યારે તે જેની સાથે જોડાયેલ છે તે આખા માળખાંઓમાં હલનચલન થાય છે, અને શ્વાસ લયબધ્ધ રીતે વહે છે.

શ્વસન દરમ્યાન, ઉદરપટલ પેઢુની જગ્યામાં નીચે ઉતરે છે, જે છાતીના પ્રદેશમાં આંશિક શૂન્યાવકાશ થવાનું કારણ બને છે અને વાતાવરણમાંથી હવા ખેંચતી વખતે ફેંફસાં વિસ્તરે છે. ઉદરપટલ પેઢુમાં નીચે ઉતરે છે તેથી તે તેની નીચે આવેલા પેઢુના અવયવોને સ્થાનચ્યુત કરે છે. આથી કાર્યક્ષમ રીતે કાર્ય કરતો ઉદરપટલ યકૃત, પેટ, મૂત્રપીંડો, પેનક્રીયાસ, બરોળ, મૂત્રાશય અને આંતરડાઓને મસાજ કરે છે. તેનું હલનચલન હૃદયને પણ મસાજ કરે છે, જે ઉદરપટલની ટોચે આવેલું છે. આ વસ્તુ સમજાવે છે કે મુક્ત, લયબધ્ધ અને હળવા શ્વાસોચ્છવાસ કેવી રીતે હૃદયને તંદુરસ્ત રાખે છે.

પેઢુના સ્નાયુઓ માત્ર પેઢુમાં રહેલા અવયવો તથા નીચલી પીઠને ટેકો જ નથી આપતા, પરંતુ ઉચ્છવાસ દરમ્યાન સક્રીય ભૂમિકા ભજવે છે. જો આપણે આ સ્નાયુઓને હળવેકથી કરોડ તરફ પાછળ ખેંચીએ તો તેઓ ઉદરપટલને સહેજ ધક્કો મારે છે, જેથી તે ઉપર ચડે છે અને અશુધ્ધ હવાનો મોટો જથ્થો બહાર ફેંકે છે. માટે આપણા પેઢુના સ્નાયુઓ ખૂબ જ મજબૂત અને તેમનું કામ કરવા સારી રીતે માવજત પામેલા હોવા જરૂરી છે. યાદ રાખો, મજબૂતનો અર્થ જડ અથવા તણાવગ્રસ્ત એવો નથી થતો. હકીકતમાં સામાન્ય શ્વસન વખતે સ્નાયુઓ સુંવાળા અને વિશ્રાંત (રીલેક્ષ) હોવા જોઈએ. જેથી ઉદરપટલનું નીચે ઉતરવું અવરોધાય નહીં.



શ્વાસોચ્છવાસ પર કેવી રીતે નિયંત્રણ કરાય છે?

શ્વાસોચ્છવાસની આજીવન પ્રક્રિયા સહિત શરીરની અંદરનાં વિવિધ કાર્યોના નિયંત્રણ અને સંકલન માટે ચેતાતંત્ર મુખ્યત્વે જવાબદાર છે. સામાન્ય સ્વયંસ્ફૂરિત શ્વાસોચ્છવાસ આપણે વાસ્તવમાં તેના તરફ જાગૃત ન હોઈએ તો પણ, જાગૃતિના હસ્તક્ષેપ વગર થાય છે. આ રીતે, તે એક અનૈચ્છિક ક્રિયા છે જે જ્યાં સુધી વ્યક્તિ જીવતી હોય ત્યાં સુધી નિરંતર ચાલ્યા કરે છે. પરંતુ શ્વાસોચ્છવાસને સભાન ઈચ્છા વડે ઉંડા, ઝડપી અથવા ધીમા કરી શકાય છે. જ્યારે આપણે ગાઈએ છીએ ત્યારે આપણે ઉચ્છવાસ કાઢવાનું ચાલુ રાખતા હોવાથી સંગીતની પંક્તિઓ વચ્ચે મુખ દ્વારા ઝડપી શ્વસન કરીએ છીએ. આમ, શ્વાસોચ્છવાસ એ એકમાત્ર શરીર વિજ્ઞાનને લગતી પ્રક્રિયા છે જે અનૈચ્છિક અને સભાન, સ્વૈચ્છિક ચેતાતંત્ર બન્નેના કાબુ હેઠળ છે.

શ્વાસોચ્છવાસનું અનૈચ્છિક નિયંત્રણ

આ એક ખૂબ જ સુગ્રથિત અધિક્રમ છે, જેના વડે આપણું ચેતાતંત્ર શ્વાસ લેવાની ક્રિયા પર નિયંત્રણ રાખે છે. આ નિયંત્રણ શ્વાસોચ્છવાસના દર અને ઉંડાણને શરીરની પ્રાણવાયુની બદલાતી માગને પહોંચી વળવા માટે ફેરવતું રહે છે. ચેતાતંત્રના વિશિષ્ટતા પ્રાપ્ત કરેલ કોષોનાં આ “કેન્દ્રો”ની મદદ વડે આ સુમેળ સધાય છે:

- મજ્જા શ્વસન કેન્દ્ર, નીચલું શ્વસન કેન્દ્ર
- હાયપોથેલેમસ, ઉપલું શ્વસન કેન્દ્ર.

મજ્જા, નીચલું શ્વસન કેન્દ્ર.

આ એક લંબમજ્જામાં આવેલું શ્વસન કેન્દ્ર છે જે મગજના દંડના નીચલા ભાગમાં હોય છે, જ્યાં ખોપરી ડોક સાથે જોડાય છે. તે શ્વાસોચ્છવાસના લયને કરોડરજ્જુમાંથી પસાર થતી ચેતાઓની મદદ વડે જાળવે છે, જે આ કેન્દ્રને શ્વાસોચ્છવાસના સ્નાયુઓ સાથે જોડે છે. લોહીના રાસાયણિક સંયોજનમાં થતા ફેરફારો નીચલા શ્વસન કેન્દ્રને સીધી અસર કરે છે. ઘટેલો પ્રાણવાયુ, વધારે પડતો અંગારવાયુ, વધેલPH અને લોહીની અમ્લતા આ કેન્દ્રને શ્વાસોચ્છવાસના દર અને ઉંડાણને વધારવા માટે ઉત્તેજીત કરે છે અને તેનાથી ઉલટું પણ થાય છે.

એક પ્રયોગ, તમારા શ્વાસને પાંચ મિનિટ સુધી રોકી રાખો અને પછીના શ્વાસોનું અવલોકન કરો, તેઓ વધુ ઉંડા અને વધુ ઝડપી હશે. શ્વાસને રોકી રાખવાના ગાળા દરમ્યાન થયેલી પ્રાણવાયુની ઘટ અને અંગારવાયુનો ભરાવો નીચલા શ્વસન કેન્દ્રને તાત્કાલિક ઉત્તેજીત કરે છે. એ કેન્દ્ર પછી શ્વસનતંત્રના સ્નાયુઓને શ્વાસોને વધુ ઉંડા અને વધુ ઝડપી કરવા માટે ચેતા કંપનો મોકલે છે. તો તમે જોશો કે તંત્ર કેટલું સ્વયંસંચાલિત રીતે અને ઝડપથી કાર્ય કરે છે!

તમે એ પણ ધ્યાનમાં લીધું હશે કે જોગીંગ અથવા કોઈપણ એરોબીક કસરત કર્યા પછી, કસરત કરતા સ્નાયુઓમાં ચયાપચય વધવાના પરિણામ તરીકે પેદા થયેલા વધારાના અંગારવાયુને બહાર કાઢવા અને વધારે પ્રાણવાયુ અંદર લેવા માટે શ્વાસોચ્છવાસ વધુ ઝડપી અને વધુ ઉંડા થઈ જાય છે.

હાયપોથેલેમસ, ઉપલું શ્વસન કેન્દ્ર

હાયપોથેલેમસ એ મગજના બે ગોળાર્ધો અથવા બાજુઓ વચ્ચે ઉંડે આવેલો એક નાનકડો અવયવ છે. આ ટચૂકડા અવયવનું મગજમાં આવેલા વિવિધ ન્યુરો-એન્ડોક્રાઈન કેન્દ્રો સાથે જબરદસ્ત ચેતા જોડાણ છે. હાયપોથેલેમસ સ્વયંસંચાલિત ચેતાતંત્ર દ્વારા તેની બે શાખાઓ અનુકંપી અને પરાનુકંપી ચેતાતંત્ર (જુવો પ્રકરણ-૨) સાથે નીચલાં શ્વસન કેન્દ્ર સહિત બીજાં કેન્દ્રો પર પ્રભાવ પાડવાનું કામ કરે છે.

સ્વૈચ્છિક અથવા સભાન નિયંત્રણ

કોર્ટીકલ નિયંત્રણ, શ્વાસોચ્છવાસ પર ચેતા નિયંત્રણનું સર્વોચ્ચ સ્તર, મગજના ફ્રન્ટલ (આગળનાં) કોર્ટેક્સમાંથી આવે છે. આ ફ્રન્ટલ કોર્ટેક્સ કપાળની બરાબર પાછળ આવેલ છે અને કાર્યોમાં ઉન્નતિ દર્શાવે છે જેમકે ઉચ્ચ સંવેદના, સમજણ વગેરે. મગજના વિશિષ્ટતા પ્રાપ્ત ભાગને મગજના શ્વાસોચ્છવાસ કેન્દ્રો સહિત વિવિધ ભાગો સાથે પૂષ્કળ ચેતા જોડાણો હોવાથી આપણા શ્વાસોચ્છવાસમાં સ્વૈચ્છિક રીતે સરળતાથી ફેરફાર કરી શકાય અથવા સભાન નિયંત્રણ હેઠળ લાવી શકાય. બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો, તે જેને સભાનતામાં અથવા સભાન નિયંત્રણમાં સામાન્ય રીતે સ્ફૂરિત છે તેમાં લાવી શકે છે.

અનૈચ્છિક નિયંત્રણ

હાયપોથેલેમસ

ઉપલું શ્વસન કેન્દ્ર



સ્વયંસંચાલિત ચેતાતંત્ર (ANS)



મજ્જા કેન્દ્ર

નીચલું શ્વસન કેન્દ્ર



શ્વસોચ્છવાસના દર તથા લય

સ્વૈચ્છિક નિયંત્રણ

ફ્રન્ટલ કોર્ટેક્સ





મજ્જા કેન્દ્ર

નીચલું શ્વસન કેન્દ્ર



શ્વસોચ્છવાસના દર તથા લય

શ્વાસોચ્છવાસમાં લય.

શા માટે બે નસકોરામાં હવાનો પ્રવાહ કોઈ પણ સમયે અસમાન હોય છે?

આ સાદો પ્રયોગ કરી જોવો. બન્ને નસકોરાંને એક જ એકમ તરીકે લઈને શ્વાસ લેવાને બદલે એક વખતે એક નસકોરામાંથી શ્વાસ લો. એક નસકોરાંને તમારી આંગળીથી દબાવી રાખીને આ મુજબ કરો અને થોડાક શ્વાસ માટે બીજાં નસકોરાંનાં પ્રવાહનું અવલોકન કરો. આ જ વસ્તુ ફરી બીજાં નસકોરાં સાથે કરો. તમે જોશો કે એક નસકોરું સામાન્ય રીતે બીજા કરતાં વધારે ખૂલ્લું હોય છે. કેટલીક વખત એક બાજુ ચોખ્ખી હોય છે અને બીજા સમયે, કોઈ દેખીતાં કારણ વગર, તે બંધ થયેલ દેખાય છે. તમે જોશો કે તમે કોઈ એલર્જી અથવા શરદીથી પીડાતા ન હોવાં છતાં આવું હોય છે.

આ એક સામાન્ય કુદરતી ઘટના છે જે ક્રમબધ્ધ રીતે થાય છે. આ એક નસકોરાંઓનાં પડળના ભરાવામાં આવતો સ્વાભાવિક ક્રમબધ્ધ ફેરફાર છે, ક્યારેક ડાબું અને ક્યારેક જમણું. આ એક નસકોરામાં થયેલ ભરાવો એક ચોક્કસ સમયે એક ચોક્કસ નસકોરાં દ્વારા હવાની હલચલને અવરોધે છે. આ અવરોધ દર દોઢથી બે કલાકે એક નસકોરાંથી બીજાં નસકોરામાં લયબધ્ધ રીતે બદલાય છે.

આપણામાંના મોટાભાગનાં વાસ્તવમાં આ લયથી સભાન નથી હોતાં, જેને નાકનું ચક્ર કહેવાય છે. સ્વર યોગ શ્વાસનું વિજ્ઞાન, આપણને આ કુદરતી ઘટના અને તેની આપણી માનસિક અવસ્થા તથા આરોગ્ય પરની અસર વિશે શીખવે છે. સ્વર યોગના વૈજ્ઞાનિક સહસંબંધો સાથે તેના પાયાના સંદર્ભો પ્રકરણ-૧૬માં સમજાવાયા છે.

આપણું શ્વસન દિવસ અને રાત્રીનાં ચક્રનાં દરેક ચોવીસ કલાકના સમયગાળા દરમ્યાન એક લયબધ્ધ પરિવર્તનના પ્રભાવ હેઠળ પણ હોય છે. શ્વાસોચ્છવાસની પેટર્નમાં આ લયબધ્ધ ફેરફાર મૂળભુત આરામ પ્રવૃત્તિ ચક્ર સાથે જોડાયેલ છે જ્યાં વ્યક્તિ જાગ્રત અને નિંદ્રાધીન અવસ્થા વચ્ચે ઉલટ-સૂલટ કરે છે. નિદ્રાધીન અવસ્થામાં શ્વાસોચ્છવાસ ધીમા અને ઉંડા હોય છે, જ્યારે જાગ્રત અવસ્થામાં શ્વાસોચ્છવાસ વધુ ઝડપી અને છીછરા હોય છે.

જોકે, જ્યારે આપણે જાગ્રત અવસ્થામાં હોઈએ ત્યારે પણ આપણા શ્વાસોચ્છવાસ આપણી પ્રવૃત્તિના સ્તર અને મગજની અવસ્થાને આધારે બદલાય છે. આના વિશે આપણે હવે પછીનાં પ્રકરણમાં વધુ વાંચીશું.

૧૦

તણાવ શ્વાસોચ્છવાસને અસર કરે છે

આપણી જીવનની રીત જ અસુખ ને જન્મ આપે છે. આપણી સંસ્કૃતિ સક્રીય અને નિરંકુશ છે જેમાં બહુ ઓછી શાંતિ અથવા સંતોષ છે.

— ડેવીડ ફ્રાઉલે

આપણા મનની અવસ્થા આપણા શ્વાસોચ્છવાસને કેવી રીતે અસર કરે છે.

આપણે લઈએ છીએ તે દરેક શ્વાસ આપણા શરીરમાં એક ફરક પાડે છે. તે 'ઓછો શ્વાસોચ્છવાસ'હોય કે 'વધારે પડતો શ્વાસોચ્છવાસ', પેઢુમાંથી થતા શ્વાસોચ્છવાસની આપણા સ્વાસ્થ્ય પર દૂરગામી અસરો થાય છે. જો આપણે યોગ્ય રીતે શ્વાસ ન લઈએ તો આપણે લાંબાગાળાનાં રાસાયણિક, શરીર વિજ્ઞાનને લગતા તથા માનસિક પરિણામો ભોગવી શકીએ છીએ.

મોટાભાગના સમયે આપણા શ્વાસો આપણી ચેતા, શ્વસન, હૃદય તથા સ્નાયુ તંત્રોને યોગ્ય રીતે કાર્ય કરતાં રાખીને સ્વયં સંચાલિત રીતે ચાલ્યા કરે છે. સામાન્ય શ્વાસોચ્છવાસને વાસ્તવમાં કોઈ પ્રયત્નો અથવા વિચારોની જરૂર હોતી નથી. પછીના શ્વાસની ગણતરી કરવાની જરૂર વગર, આપણે આપણા લોહીના પ્રવાહની અંદર પ્રાણવાયુ અને અંગારવાયુનું સમતોલન જાળવીએ છીએ.

આપણામાનાં મોટાભાગને આપણી માનસિક અવસ્થા આપણા શ્વાસ પર કેવી રીતે પ્રતિબિંબિત થાય છે તેનો ખ્યાલ હોતો નથી. એવા ભૂતકાળના પ્રસંગો વિશે વિચારો, જ્યારે તમે ડરી ગયા હોવ. કદાચ એક કાર તેના માર્ગમાંથી બહાર ધસી આવી હોય, અથવા એક બાળક વાહનવ્યવહારમાં અટવાતું હોય અથવા ઘરમાં આગ લાગી હોય! આવા સમયે તમારા હૃદયના ધબકારા વધી ગયા હતા અને તમારી ત્વચા ફીક્કી પડી ગયેલી. તમારા શ્વાસોચ્છવાસ આઘાતમાં અટકી ગયા હતા જે પછીથી ખૂબ ઝડપી અને છીછરા થઈ ગયા. તમારે ત્યાં રહેવું જોઈએ કે ભાગી જવું જોઈ? ખરેખર તો ત્યારે જે

બન્યું તે તમારી સ્વયંસંચાલિત ચેતાતંત્ર (ANS) ને એક ચેતવણીનો ખ્યાલ આવ્યો અને તેણે તમારા મન તથા શરીરને 'લડો અથવા ભાગી છૂટો' પ્રત્યાઘાત માટે તૈયાર કર્યા - તત્કાલીન તણાવ સાથે મેળ બેસાડવાની યાંત્રિકતા.

તણાવ માત્ર આપણા ભાવનાત્મક અને માનસિક અવસ્થામાં જ ફેરફાર નથી કરતો. પરંતુ શ્વાસોચ્છવાસમાં પણ ફેરફાર કરે છે. જ્યારે આપણે ઉશ્કેરાયેલા હોઈએ ત્યારે આપણા શ્વાસોચ્છવાસ ઢંગઘડા વગરના થઈ જાય છે, આપણે શ્વાસ અંદર લઈએ છીએ, તેને રોકીએ છીએ અને ઝડપથી જવા દઈએ છીએ. જ્યારે આપણે ખૂબ જ દબાણમાં હોઈએ ત્યારે પણ બરાબર આવું જ બને છે. આપણા શ્વાસોચ્છવાસ અનિયમિત અને છીછરા થઈ જાય છે. જ્યારે આપણે ભાવનાત્મક રીતે ઉશ્કેરાયેલા હોઈએ છીએ, ત્યારે આપણી શ્રેષ્ઠ નિર્ણયશક્તિનો ઉપયોગ કરવાનું મુશ્કેલ છે અને આપણે અકસ્માતનું કારણ બની શકીએ.

વિચારો પણ તણાવ ઉત્પન્ન કરી શકે. વિચારોને ખસવા માટે તેમની પાસે તાકાત હોવી જોઈએ. અમુક સમયે મન 'ભાગતું'હોય છે જ્યારે બીજા સમયે આપણે 'વિચારવા માટે વધુ પડતા થાકેલા' હોઈએ છીએ. પુખ્ત વ્યક્તિઓ તરીકે આપણે આપણી વાણી તથા શ્વાસોચ્છવાસ પર નિયંત્રણ કરતાં શીખ્યા છીએ. આપણે ગમે તેમ કરીને આપણા શ્વાસ ને પકડી રાખીને અને આપણા વિચારોને નિયંત્રિત કરીને આપણા રોજીંદા ઉશ્કેરાટને સંભાળીએ છીએ. પરંતુ વિચારો ભાગ્યે જ નિયંત્રિત રહે છે અને તેઓ અસ્તવ્યસ્ત હોઈએ શકે છે. તે આપણા શ્વાસોચ્છવાસમાં તણાવનું કારણ બની શકે અને શારીરિક બીમારીના રૂપમાં બહાર આવે છે. આપણા સંવેદનોની આપણા શ્વાસોચ્છવાસ પર સીધી અસર હોય છે, કારણ કે આપણા સંવેદનો અને આપણા શ્વાસોચ્છવાસ નજીકથી જોડાયેલા છે. આના વિશે વિચારો: જ્યારે આપણે હળવા, શાંત અને સંતુષ્ટ હોઈએ છીએ ત્યારે આપણા શ્વાસોચ્છવાસ શાંત અને પ્રયત્ન વગરના હોય છે. આપણી ચિંતાઓ છીછરા અને ઢંગઘડા વગરના શ્વાસોચ્છવાસ ઉત્પન્ન કરે છે અને જ્યારે આપણે ડરેલા હોઈએ ત્યારે શ્વાસોચ્છવાસ તંગ અને સંકોચાયેલા હોય છે.

ક્રિયાવિધિ: તણાવ શ્વાસોચ્છવાસ પર કેવી રીતે અસર કરે છે.

આપણું સ્વયંસંચાલિત ચેતાતંત્ર (ANS) જ્ઞાનતંતુનાં પોલાણ તરીકે સેવા આપે છે, આપણા મગજની અવસ્થાને શરીર સાથે જોડવાનાં મિલન બિંદુ તરીકે, જ્યાં મનોવિજ્ઞાન શરીર વિજ્ઞાનને મળે છે, જે શરીરનાં કાર્યોને સૂચક રીતે અસર કરે છે.

ANS શરીરનાં વિવિધ કાર્યો વચ્ચે સમતુલન જાળવવા તથા વધારે પડતી ચિંતા અને ક્રિયાશીલ શાંતિ વચ્ચે માનસિક રીતે સમતુલન રાખવા માટે તૈયાર કરાયેલ છે. તે તેની બે પાંખો અનુકંપી ચેતાતંત્ર (SNS) અને પરાનુકંપી ચેતાતંત્ર (PNS) દ્વારા કાર્ય કરે છે.

SNS લડો અથવા ભાગીછૂટો વાળા પ્રત્યાઘાતને ગતિ આપીને આપણને કટોકટીઓ તથા શારીરિક અને માનસિક તણાવ પેદા કરનાર કારણો માટે તૈયાર કરે છે. જે પોતાને નાડીના ધબકારા, રક્તચાપ, શરીરનું તાપમાન, શ્વસન અને મગજના તરંગોમાં ફેરફાર કરીને સ્પષ્ટ કરે છે. આથી આપણે તણાવના "લક્ષણ ધરાવનાર" બની જઈએ છીએ અને છીછરા,

ઝડપી શ્વાસોચ્છવાસ પ્રદર્શિત કરીએ છીએ. આ એક સ્વયંસંચાલિત પ્રત્યાઘાત છે, પરંતુ વ્યથા અને નાદુરસ્તી તરફનું પ્રથમ પગલું પણ છે. PNS તણાવ માટેના પ્રત્યાઘાતોને સમતોલ કરવાનું અને અસરોને “સરળ અને મુક્ત” કરવાનું કાર્ય કરે છે.

ભાવનાત્મકતામાં વધારો અને ઉત્તેજક આવેશો હાયપોથેલેમસ-SNS કડી દ્વારા તાત્કાલિક શ્વાસોચ્છવાસનો દર વધારવા માટે નીચે તરફ જાય છે. શ્વાસ લેવાની પ્રક્રિયા પ્રાથમિક રીતે SNS સાથે સંબંધ ધરાવે છે, જે આપણને પગલું ભરવા તથા વિવિધ તણાવ ઉત્પાદકો સાથે કામ પાડવા માટે પ્રોત્સાહિત કરે છે. ઉચ્છવાસ કે જે PNS સાથે સંકળાયેલ છે, તે આપણને જતું કરવામાં અને આપણા સમતુલનનાં પુનઃસ્થાપનમાં સહાય કરે છે. માટે, શ્વાસ લેવા તથા ઉચ્છવાસના સમતુલન સાથે, આપણે પરિસ્થિતિઓ તરફ યોગ્ય રીતે પ્રતિક્રિયા આપતાં કેન્દ્રિત રહી શકીએ છીએ.

પરંતુ શું આપણે ખરેખર તેવી રીતે શ્વાસોચ્છવાસ લઈએ છીએ? ના, જરા પણ નહીં! વાસ્તવિક્તામાં આપણી ઝડપી ગતિ વાળાં જીવનને લીધે વધતે ઓછે અંશે આપણા શરીર વિજ્ઞાનને લગતાં ચોક્ઠાં પર ટકોરા મારતા એક અથવા બીજા તણાવ ઉત્પાદક સાથે, લગભગ સતત તણાવની અવસ્થામાં હોઈએ છીએ. અજાણતાં, આપણે આપણા PNS ને કાર્યભાર લઈ લેવાની તક આપવામાં નિષ્ફળ જઈએ છીએ, જેનાથી તણાવ ઉત્પાદકો અને તેની અસર શૂન્ય થઈ શકે. આપણું અનુકંપી ચેતાતંત્ર અતિભારણ ધરાવે છે, જે રોગોના યજમાન બનવા તરફ દોરી જાય છે. આપણા શ્વાસોચ્છવાસ પણ હોવા જોઈએ તેવા નથી.

સર્વ પ્રથમ આપણે કેવી રીતે સહજ રીતે શ્વાસ લઈએ છીએ તે બાબત સજાગ થઈએ.

ઉપલકીયા શ્વાસોચ્છવાસ

ઝડપી અને ઉપલકીયા - છીછરા - શ્વાસોચ્છવાસ એ તણાવની નિશાની છે. તે પ્રાથમિક રીતે છાતી અને ફેફસાંઓના ઉપલા ભાગમાં થાય છે. ઉચ્ચ શ્વાસોચ્છવાસ તરીકે પણ જાણીતા આ શ્વાસોચ્છવાસ હાંસડી અને ખભા સુધી જ નિષિધ્ધ છે અને વધુમાં વધુ છાતીના મધ્ય સ્તર સુધી પહોંચે છે. આ પ્રકારના શ્વાસોચ્છવાસમાં ફેફસાંના નીચલા ભાગોને સાવે સાવ હવા મળતી નથી. હવાની આપ-લે થતી જ નથી, અને દુષિત હવા ફેફસાંઓમાં એકઠી થાય છે. તે આપણને પૂરતા પ્રમાણમાં પ્રાણવાયુ અંદર લેવામાંથી અને પૂરતો અંગારવાયુ બહાર કાઢતાં અટકાવે છે. તેથી, આ શ્વાસોચ્છવાસનું સૌથી ઓછું ઈચ્છવા યોગ્ય રૂપ છે.

પરિણામે, શરીરમાં ઝેરી તત્ત્વો વધે છે જે ઓછી થયેલી જીવનશક્તિ, અકાલીન વૃધ્ધત્ત્વ અને નબળી રોગપ્રતિકાર શક્તિ તરફ દોરી જાય છે. શ્વાસોચ્છવાસનો આ પ્રકાર એટલો સર્વ સામાન્ય છે કે તેને જ સ્વીકૃત ધોરણ ગણી લેવાય છે. જોકે, તે ઘણીવાર શારીરિક તંગદીલી, પાચનની તકલીફો, સુસ્તી, ભાવનાત્મક અસ્થિરતા, ગુંચવાયેલી વિચાર પ્રક્રિયા તથા આનુષંગિક તણાવ તરફ દોરી જાય છે. પ્રાણવાયુનો અભાવ એ હૃદય રોગ, કેન્સર અને પક્ષઘાતના હુમલામાં પણ મહત્ત્વનો ફાળો આપનાર પાસું છે.

વિપરીત - ઉલટા - શ્વાસોચ્છવાસ

આ એવી આદત છે જે સતતપણે ચિંતિત તથા ડરેલા હોવામાંથી જન્મે છે. આપણે ડર અનુભવીએ તેથી આપણો સામાન્ય અનુકંપી પ્રત્યાઘાત આપણા શ્વાસને અંદર લઈને રોકી રાખવાનો હોય છે. એજ વખતે, જાણી હાંફી ગયું હોય તેમ પેટ અંદરની બાજુ શોષાઈ જાય છે. આ વસ્તુ જો આપણે સામાન્ય રીતે શ્વાસોચ્છવાસ લેતા હોઈએ તો થાય તેનાથી બરાબર વિરુધ્ધ છે. ત્યારે આપણે જોખમ પસાર ન થઈ જાય ત્યાં સુધી આપણા શ્વાસને પકડી રાખીએ છીએ. ત્યાર પછી, ઝડપથી અને એક બહાર ફેંકાતા નિસાસા સાથે આપણે આપણા પેટ અને શ્વાસ બન્નેને છૂટા કરીએ છીએ.

ખરેખર તો આ ઉલટા શ્વાસોચ્છવાસ આપણા શરીરના સ્વાભાવિક પ્રવાહથી વિરુધ્ધ છે. તે આપણને પેઢુને અંદર ખેંચીને અને ફેફસાંનું કદ ઘટાડીને અયોગ્ય રીતે શ્વાસ લેવાની ટેવ પાડે છે. પેટનું બહાર તરફનું વિરોધાભાસી હલનચલન ફેફસાંનું યોગ્ય પ્રમાણમાં ખાલી થવાનું અટકાવતું હોવાથી ઉચ્છવાસો પણ અધુરા છે.

સંક્ષિપ્ત ઉચ્છવાસ

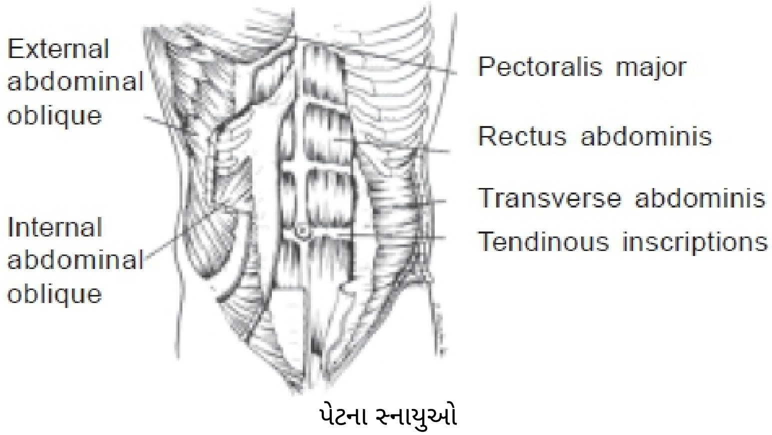
ઉચ્છવાસ એ શ્વાસોચ્છવાસની પ્રક્રિયાનો ખૂબ જ મહત્ત્વનો ભાગ છે કારણ ત્યારે જ આપણે વાસ્તવમાં આપણા ફેફસાં દ્વારા અંગારવાયુના રૂપમાં અશુધ્ધીઓને બહાર કાઢીએ છીએ. ઉંડા શ્વાસોચ્છવાસ જે કરે છે તે ઉચ્છવાસ વધુ સારી રીતે કરી શકે છે. ઉચ્છવાસ ઝડપી અને ઉપલકીયા શ્વાસોચ્છવાસને ધીમા કરવાનો પ્રયત્ન કરે છે. માટે, આપણી ઉચ્છવાસની રીત પર ધ્યાન દેવું મહત્ત્વનું છે. થોડાક ઝડપી ઉંડા શ્વાસ લેવા તે કોઈ માંદગી માટે ઝડપી ઉપાય નથી. ખરેખર આપણે જે કરવું જરૂરી છે, તે છે સંપૂર્ણપણે શ્વાસને બહાર કાઢવો. એક થોડાક પૂર્ણ ઉચ્છવાસો તાણ મૂક્ત કરવામાં, આપણને શારીરિક અને માનસિક રીતે શાંત પાડવામાં અને આપણા મુક્ત લયબધ્ધ શ્વાસોચ્છવાસ પુનઃ સ્થાપિત કરવામાં મદદ કરશે.

દુબળા લોકોના શ્વાસ

કેટલાક લોકો વધુ પાતળા દેખાવા માટે ટેવ વશ પોતાના પેઢુના સ્નાયુઓ અંદર તરફ પકડી રાખે છે. આ તાણ શ્વાસોચ્છવાસની પ્રક્રિયાને છીછરી અને નિષિધ્ધ બનાવીને અવરોધ ઉભો કરે છે. માત્ર કોષો જ પ્રાણવાયુની વંચિત નથી રહેતા, પરંતુ પેઢુના સ્નાયુઓ પણ આવશ્યક તંદુરસ્તી આપતા મસાજથી વંચિત રહે છે. જ્યારે એક વ્યક્તિ શ્વાસ લેવાની ઉતાવળમાં હોય છે ત્યારે ઉચ્છવાસ સંક્ષિપ્ત થઈ જાય છે. ઉદરપટલનો ઉપયોગ કરવામાં નિષ્ફળતા તેમને ડોક અને ખભાના શ્વાસોચ્છવાસના ગૌણ સ્નાયુઓનો ઉપયોગ કરાવે છે જે તાણ અને તણાવ સર્જે છે. આપણામાંના ઘણા આ રીતે ખોટી રીતે શ્વાસોચ્છવાસ લઈને મોટા થયા છે અને કોઈ દેખીતાં કારણ વગર થાક અનુભવીએ છીએ.

પેઢુના બધા જ સ્નાયુઓને કસીને અંદર ખેંચીને રાખવાને બદલે ટ્રાન્સવર્સ એબ્ડોમીનશ (TA) કહેવાતા નાભીની નીચે આવેલા આડા સ્નાયુઓને હળવી રીતે ટોનીંગ કરવાથી આપણને વધુ સારું લાગશે. હકીકતમાં, આ સ્નાયુઓ આપણા છ અથવા આઠ પેક

'એબ્સ'થી નજીક છે. અને TA માં નીચેના ભાગે ટોન થાય તો શ્વાસોચ્છવાસમાં અવરોધ પેદા કર્યા વગર તે પેઢુના અવયવોને અનુકુળ રીતે ટેકો આપે છે.



પેટના સ્નાયુઓ

નબળા શ્વાસોચ્છવાસ અને થાક.

શું તમે સતતપણે થાકેલા છો? શું તમે બપોર સુધીમાં ધોવાઈ ગયેલા અનુભવો છો? શું તમે વધારાનાં વિટામીનો લો છો? શું તમે જે થાકનું કારણ નથી સમજાવી શકતા તેવા સામાન્ય રીપોર્ટ મેળવવા માટે માત્ર, તમારી જાતને પરિક્ષણોના પ્રહારનો વિષય બનાવો છો? શું તમારા મનમાં માત્ર આ બધું જ છે? જવાબ એટલો દેખીતો ન હોય તો પણ, સાવ સાદો છે. શ્વાસોચ્છવાસની નબળી ગુણવત્તા એ તમારાં બધાં જ લક્ષણોનું છુપૂં કારણ છે. આમાં સ્નાયુઓના ગોટલા, છાતીનો દુ:ખાવો, માસિક પૂર્વેની તાણ તથા માથાના દુ:ખાવાનો સમાવેશ થાય છે.

જ્યારે આપણે દીર્ઘકાલથી તણાવની અવસ્થામાં હોઈએ તો આપણે આપણા SNS પર બોજ નાખીએ છીએ. પરિણામે આપણે હંમેશાં ઉંબરેથી કામ કરીએ છીએ. છેવટે, શરીર બોજ ઉઠાવવાની ના પાડે છે અને સતત થાક દાખલ થઈ જાય છે.

તણાવ આપણી જીંદગીનો ભાગ થઈ જાય છે ત્યારે SNS નો ટોન PNS ના ટોન કરતાં ઉપર હાથ રાખતો થઈ જાય છે. આપણું અનુકંપી ચેતાતંત્ર લાંબા સમયથી ઉત્તેજીત હોય છે તેથી આ વસ્તુ નીચેની બાબતોનાં "હોવાં જોઈએ તેનાથી વધારે" સ્તર તરફ દોરી જાય છે.

- હ્રદયની ગતિનો દર
- રક્તચાપ
- સ્નાયુઓમાં તાણ
- રક્ત શર્કરાનું સ્તર

શ્વાસ લેવો >>> ઉચ્છવાસ
SNS >>> PNS .

આ વસ્તુ આપણને વધુ ઉંડા શારીરિક અને ભાવનાત્મક સ્તરે અસર કરે છે. જ્યારે આપણે વધુ સાથ ન આપી શકીએ, ત્યારે શરીર તુટી જાય છે અને આપણે બધા પ્રકારની બીમારીઓ વડે હુમલાનો ભોગ બનીએ છીએ. આપણા આધુનિક સમયના રોગોમાંથી ૭૦ ટકાથી વધારે મનમાં ઉદ્ભવતા મનોદૈહિક પ્રકારની બીમારીઓ છે. આમ આપણું મગજ, ભાવનાઓ, વિચાર પ્રક્રિયા, પ્રતિક્રિયાઓ અને ક્રિયાઓ રોગની ઉત્પત્તિના મૂળમાં છે.

શ્વાસ દ્વારા સ્વાસ્થ્ય સર્જવું

તણાવની નુકશાનકારક અસરો સાથે યુધ્ધ કરવા માટે પ્રકૃતિએ આપણને એક ખૂબ જ શક્તિશાળી સાધન પૂરું પાડ્યું છે - આપણું PNS . આપણે તેનાં કાર્યોને સક્રિય કરવા માટે તેની પધ્ધતિને સમજવાની અને લાગુ કરવાની જ માત્ર જરૂર છે. આ ટેક્નિકો કઈ છે? ઉંઘ, હળવાશ, પ્રણાયામ, ધ્યાન, સંગીત, નરમ ભાવનાઓ, પ્રેમ, કરુણા, માફી તથા સ્વીકાર એ પરાનુકંપી ચેતાતંત્ર (PNS) ના કાર્યોને જોશીલાં બનાવવાનો થોડાક માર્ગો છે.

અહીં સભાન શ્વાસોચ્છવાસનું ઘણું વિશિષ્ટ સ્થાન છે. તણાવથી અસરગ્રસ્ત થવામાં આપણો શ્વાસ સૌથી પહેલો હોય છે. સારા સમાચાર એ છે કે શ્વસન એ તણાવ સામેનો એક માત્ર પ્રત્યાઘાત છે જેને આપણી સભાન ઈચ્છાનો ઉપયોગ કરીને ફેરવી તથા નિયંત્રિત કરી શકાય છે, પછી ભલે તેનું સ્વયં સંચાલિત ચેતાતંત્ર વડે નિરિક્ષણ થતું હોય. આપણા શ્વાસોચ્છવાસની ઈચ્છા મુજબ માત્ર શરીર પર તણાવની અસરને પ્રભાવહીન કરવા માટે જ નહીં, પરંતુ તંત્રમાં વધુ શક્તિ અથવા પ્રાણ ઉમેરવા માટે પણ, સહેલાઈથી ઉપયોગ કરી શકાય છે.

યોગ્ય શ્વાસોચ્છવાસ સારી તંદુરસ્તી જાળવવામાં આપણને ખૂબ જ મદદ કરી શકે છે. આપણા શ્વાસોચ્છવાસ વડે આપણે આપણા ચેતાતંત્ર પર અસર પાડી શકીએ, આપણી માનસિક, ભાવનાત્મક અને શારીરિક તંદુરસ્તીને પણ પરિવર્તિત કરી શકીએ છીએ અને સ્વાસ્થ્ય જાળવી શકીએ. આપણે કેવી રીતે શ્વાસ લઈએ છીએ અને દરરોજ આપણી જાતને ‘સભાનપણે’શ્વાસ લેવાની કેટલી તક આપીએ છીએ તે આપણાં આરોગ્ય પર મજબૂત પ્રભાવ પાડી શકે છે. આમ, આપણા તણાવ પ્રત્યાઘાતો આપણી આવડતોને ધાર કાઢીને એટલે કે આપણા શ્વાસ તથા ભાવનાઓને નિયમિત કરીને તથા આપણા મગજનું નિયમન કરીને - સુધારી શકીએ.

ખરેખર તો આપણે આપણા શ્વાસ પર પ્રભાવ પાડીને આપણી ભાવનાત્મક અવસ્થામાં ફેરફાર કરી શકીએ. આ ખરેખર એક નોંધપાત્ર શોધ છે! ખરેખર એટલી બધી નોંધપાત્ર કે મને તેને વારંવાર ભારપૂર્વક કહેવું ગમશે. **આપણે આપણા શ્વાસ પર પ્રભાવ પાડીને આપણી ભાવનાત્મક અવસ્થામાં ફેરફાર કરી શકીએ.**

સભાન શ્વાસોચ્છવાસ - મગજને ચુંબકત્વ આપવું

એક ઉંડો શ્વાસ લેવો એ આપણી અંદર અને આસપાસ ઉર્જા ‘ઓળવા’જેવું છે. તે

સવારમાં વિખરાયેલા વાળ સાથે ઉઠવા જેવું છે, પરંતુ જેવા આપણે આપણા વાળને ઓળીને સૂંવાળા કરી નાખીએ ત્યારે આપણે તેને એક દિશા આપીએ છીએ અને બદલામાં તાજા અને જોશીલા થયા હોવાનું અનુભવીએ છીએ. શ્વાસોચ્છવાસ વધતા ઓછા અંશે આપણી માનસિક અવસ્થા સાથે આ વસ્તુ જ કરે છે. ઉંડા શ્વાસ અને ઉચ્છવાસ વડે આપણે આપણી આસપાસ રહેતી ઉર્જાને ‘ઓળીએ’છીએ. તે આપણને વધુ શાંત અને કેન્દ્રિત થવા દે છે. કેન્દ્રિત થયેલી ઉર્જા સમાન ધ્રુવીયતાને આપણા તરફ આકર્ષીને ચુંબક બની જાય છે.

વિખરાયેલા અણુઓ સાથેનું ગુંચવાયેલું મગજ હોવાને બદલે હવે આપણી પાસે એક ઉત્તર અને દક્ષિણ ધ્રુવો સંપૂર્ણપણે મળતા હોય તેવું કેન્દ્રિત, ચુંબક જેવું મગજ છે. એક ચુંબક એક સાદી ધાતુના ટુકડાને પોતાની સાથે જોડીને, બીજું ચુંબક બનાવવાનું કારણ બને છે. તેવી જ રીતે, જ્યારે આપણે સાચી રીતે શ્વાસોચ્છવાસ લઈએ છીએ ત્યારે આપણી ઉર્જાઓ એક કતારમાં આવે છે, જે મન, શરીર અને ડહાપણ એક તરીકે કામ કરવા તથા કેન્દ્રિત થવામાં પરિણમે છે. આ છે કામ કરતી કેન્દ્રિત ઉર્જા.

તણાવ હેઠળ હોઈએ ત્યારે કેવી રીતે શ્વાસ લેવો

શ્વાસનું નિયમન આપણને ઘણી પરિસ્થિતિઓમાં મદદ કરી શકે. જ્યારે આપણને વધુ પડતો બોજ આવી પડ્યાનું લાગે ત્યારે આપણે આપણી જાતને થોડાક નિસાસા (મોઢાં દ્વારા પૂર્ણ ઉચ્છવાસ) વડે શાંત કરીએ છીએ. નિસાસા નાખવા તે તાણનાં ચક્રને તોડવામાં મદદ કરે છે. એક અથવા બે મિનિટના શ્વસનો - લાંબા, આખા અને સરળ ઉચ્છવાસો - ચમત્કારો કરી શકે.

આવા સમયે આપણે પેટર્નને ગોઠવવા માટે એક ક્ષણ લેવી જોઈએ: ખેંચ્યા વગર શ્વાસ લો અને છોડો, શ્વાસોચ્છવાસને મુક્ત, ધીમા, ઉંડા અને લયબધ્ધ રહેવા દો. ક્રમશઃ આપણા ઉશ્કેરાયેલા વિચારો શાંત થઈ જશે, અને જો આપણે પૂરતો લાંબો સમય આ રીતે કરીએ તો, તે કેટલી અસરકારક રીતે કાર્ય કરે છે તેનાથી આપણે આશ્ચર્યચકિત થઈ જશું. માત્ર વિચારવાનું બંધ કરીને એક ઉંડો શ્વાસ લેવો તે ગુસ્સાને ઝડપથી હળવો પાડી દેવાનો અથવા હતાશા ઓછી કરવાનો શ્રેષ્ઠ માર્ગ છે.

શ્વાસોચ્છવાસની ટેક્નિક અનુકંપી - પરાનુકંપી સમતોલન પર પ્રભાવ પાડે છે. ધીમેથી અને ઉંડાણપૂર્વક શ્વાસ લઈને આપણે પરાનુકંપી ચેતાતંત્રની પ્રતિક્રિયા શરૂ કરીએ છીએ જેનાથી હૃદય ધીમું પડે છે, રક્તચાપ નીચે આવે છે અને માનસિક કોલાહલ ધીમો પડે છે અને ત્યારે આપણને નવાઈ લાગે છે કે આપણે શેના માટે આટલા બધા ઉત્તેજિત હતા!

જ્યારે આપણે ધીમેથી શ્વસીએ છીએ - ખાસ કરીને ઉચ્છવાસ વખતે - તે આપણા વિચારોને ફેલાવાની જગ્યા આપે છે. આપણે શ્વાસો વચ્ચે જગ્યા - અંતર છોડીએ છીએ ત્યારે એવી જ જગ્યા વિચારો વચ્ચે ઉભી થાય છે, જે સ્પષ્ટતા અને ડહાપણમાં પરિણમે છે. જીવનની પરિસ્થિતિઓ વિશે વધુ સારી સમજણ આવે છે અને પછી સમતોલનનાં પુનઃસ્થાપન માટે યોગ્ય પગલાં ભરવા માટેની દૃષ્ટિ મળે છે. ઉંડા શ્વાસોચ્છવાસ ભાવનાઓને મુંગી કરશે અને આપણને વધુ સારી રીતે આપણા સંજોગો સુધી પહોંચાડશે.

ઉદાહરણ તરીકે, એક ફીલ્મ ઘણી બધી ફ્રેમથી બનેલી હોય છે, જેને એક સતત દૃશ્ય, તરીકે રજુ કરવા માટે એક નિશ્ચિત ઝડપે દોડાવવામાં આવે છે. જો કોઈપણ ફેરફાર કરવાના હોય તો ફીલ્મને ધીમી ગતિએ ચલાવવી જોઈએ, જેથી દરેક ફ્રેમને અલગ રીતે જોઈ શકાય. ભૂલવાળી ફ્રેમને ઓળખાય છે અને સુધારાય છે. આમ, શ્વાસોચ્છવાસની સભાનતા આપણા જીવનની દરેક ક્ષણમાં જીવનશક્તિ અને આનંદ લાવી શકે છે. ધીમેથી શ્વાસ છોડીને આપણે આપણા શરીર અથવા મનમાં કોઈ ખેંચાણ અથવા તણાવ ઘૂસ્યાં છે કે નહીં તે જાણી શકીએ છીએ. આપણા શ્વાસોચ્છવાસ હળવાશ અથવા તણાવનું સારું બેરોમીટર બની જાય છે.

એ નોંધવું મહત્ત્વનું છે કે શરૂઆતમાં તો સંપૂર્ણ પરિણામ મેળવવું મુશ્કેલ છે. જોકે, દૃઢતા ભાગ ભજવે છે અને છેવટે સફળતા આપણી હશે.

પ્રણાયામ, યોગની શ્વાસોચ્છવાસની કસરત જેમાં ધીમા ઉદરપટલીય શ્વાસોચ્છવાસનો સમાવેશ થાય છે, તે પ્રારંભિક સ્વયંસંચાલિત સતુલનને પરાનુકંપીની દિશામાં લઈ જતાં જોવા મળ્યાં છે. આ દીર્ઘકાલીન તણાવની વિપરીત મનો-શારીરિક અને મનોવૈજ્ઞાનિક અસરને ઘટાડે છે અને તણાવગ્રસ્ત પરિસ્થિતિમાંની પુનઃ પ્રક્રિયાને ઘટાડે છે. ધીમા, ઉંડા અને ઉદરપટલીય શ્વાસોચ્છવાસની હૃદય રોગ, રક્તચાપ, અને દમ ધરાવતા દર્દીઓમાં તણાવ ઘટાડનાર અસરે આ શ્વાસોચ્છવાસના મહાવરાને ઘણા સારવાર કાર્યક્રમોનો મુલ્યવાન ઘટક બનાવ્યો છે.

અભિગમ

મોટાભાગના લોકો યોગ્ય રીતે શ્વાસ લેતા નથી. આથી કોઈપણ ખાસ-વિશિષ્ટ શ્વાસોચ્છવાસની કસરત શરૂ કરતાં પહેલાં, આપણું પહેલું કામ કેવી રીતે સાચી રીતે શ્વાસ લેવા તે શીખવાનું છે. જ્યારે શરીર હજી બરાબર તૈયાર થયું ન હોય ત્યારે પ્રણાયામ કરવામાં કોઈપણ અતિશયોક્તિ શ્વાસોચ્છવાસમાં તકલીફ તથા અસુવિધાજનક ચિન્હો કે લક્ષણોનું કારણ બની શકે, જેવા કે નર્વસનેસ, શ્વાસનું ટુંકાવું, અસ્થિર રક્તચાપ અને ધબકારા.

યાદ રાખો, પ્રણાયામ દરમ્યાન કોઈપણ તાણ અથવા અસુવિધા એ વાતની નીશાની છે કે શરીર હજી તૈયાર નથી અને કે આપણે હજી પાયાની શ્વાસોચ્છવાસની કસરતો દ્વારા તેનો દેખાવ સુધારવાનો છે. આપણે આપણા શ્વસન અવયવો અને કેન્દ્રો તથા બીજાં બધાં જ શ્વાસોચ્છવાસનાં કાર્યોને એક સરળ, ક્રમશઃ સ્વાભાવિક અને સહજ રીતે આ નવી શ્વાસોચ્છવાસની પેટર્ન માટે તાલીમ આપવાની છે અને તેને અપનાવવાના છે.

હવે આપણે આ આરોગ્ય તરફની યાત્રા શરૂ કરવા માટે બરાબર તૈયાર છીએ - એક એવી યાત્રા જે શ્વાસની સભાનતા સાથે શરૂ થાય છે, અને પ્રાણાયામની કસરત (યોગીક શ્વાસોચ્છવાસ કસરત) દ્વારા આપણને શરીર તથા મનની તંદુરસ્તીની તરફ દોરી જાય છે. આપણે નીચેના ક્રમમાં આગળ વધીશું.

- સામાન્ય શ્વાસોચ્છવાસ

- સભાન શ્વાસોચ્છવાસ
- મનની આશાવાદી અવસ્થા સર્જવા માટે પ્રાણાયામ
- મગજની ઈલાજ કરવાની શક્તિઓને જગાડવાની ટેક્નિક

૧૧

સભાન ઉંડા - શ્વાસોચ્છવાસ

એ 'તમે' કે જે શ્વાસોચ્છવાસના અનુભવની એક બાજુ જાવ છો એ એ જ 'તમે' નથી હોતા જે બીજી બાજુથી બહાર આવો છો.

— ભન્ટે હેનેપોલા

જેવી રીતે બધી નાની નદીઓ દરિયામાં વહી જાય છે, તેવી રીતે ધ્યાન અંદર શ્વાસ તરફ હોવું જોઈએ.

— સ્વામી નિત્યાનંદ

યોગ્ય શ્વાસોચ્છવાસ આપણને કેવી રીતે અતિશય લાભ આપી શકે.

આપણા સર્વ સામાન્ય શ્વાસમાં આપણે લગભગ ૫૦૦ મી.લી. હવા અંદર લઈએ છીએ. ફેફસાંની સરેરાશ ક્ષમતા ૪૦૦૦-૫૦૦૦ મીલી. હોવાથી, સર્વ સામાન્ય શ્વાસોચ્છવાસમાં અદલ-બદલ થતી હવાની માત્રા ભાગ્યે જ ૧૦ ટકા છે, જે આપણા ફેફસાંનાં કદ માટે આશ્ચર્યજનક રીતે ઓછી છે. જે પ્રાણવાયુ યુક્ત હવા આપણે અંદર શ્વસીએ છીએ તે માત્ર ફેફસાંના મધ્યભાગ સુધી પહોંચે છે; તે ફેફસાંના ઉપલા તથા નીચલા ભાગમાં જતી નથી. આથી આપણે માત્ર આ ૫૦૦ મીલી. હવા જ બહાર કાઢી શકીએ છીએ. ફેફસાંના ઉપલા અને નીચલા લોબ તેમણે સંગ્રહેલી પ્રાણવાયુ વંચિત હવાથી ભરેલાં છે, જેને તેઓ બહાર કાઢી શકતાં નથી. શા માટે ફેફસાંના ઉપલા લોબમાં ક્ષય રોગ થાય છે અને નીચલા લોબમાં ન્યુમોનીયા થાય છે, તેનાં કારણમાં આ એક કારણ હોઈ શકે.

બાળક તરીકે આપણે પેટેથી શ્વાસ લઈએ છીએ અને આપણા નીચલાં ફેફસાંનો પહેલાં વિકાસ કરીએ છીએ. પેટ વિસ્તરે છે અને સંકોચાય છે ત્યારે એક સ્વાભાવિક, સહજ, લયબધ્ધ અંદર-બહારની ગતિ થાય છે. આ ફેફસાંના નીચલા ભાગ માટે પ્રાણવાયુ મેળવવાનું શક્ય બનાવે છે. છાતીનો અને ફેફસાંનો મધ્યભાગ તેના પછી વિકસે છે, જેના પછી જેમ બાળક વધુ પ્રવૃત્તિ અને હલનચલનમાં પરોવાય છે તેમ ઉપલાં ફેફસાં વિકસે છે.

પૂખ્ત વ્યક્તિ તરીકે આપણે જ્યારે શ્વાસ લઈએ છીએ ત્યારે આપણું વલણ પેટ સ્થિર રાખવાનું હોય છે. જીવનના તણાવ ઉભા કરનાર આપણી સજાગતા એટલી બધી લઈ લે છે કે આપણે જીવનની ગતિ સાથે તાલમેલ બેસાડવાના પ્રયત્નમાં ઝડપથી અને ઉપલકીયા શ્વાસ લઈએ છીએ.

માત્ર થોડાક શ્વાસો પૂરતા વધુ ઉંડાણથી શ્વાસોચ્છવાસ લેવા, તે આપણે જ્યારે દિવસની ઉન્મત્ત ઝડપ વડે આપણે થાકી ગયા હોઈએ ત્યારે આપણને પ્રોત્સાહન આપી શકે છે. પછી થોડાક મહાવરાથી તે દિવસની નિયમિત બાબત બની શકે.

સારી તંદુરસ્તી માટે ઉચ્છવાસ મહત્ત્વના છે

પુખ્ત વ્યક્તિઓ તરીકે આપણી ઉતાવળ અને ચિંતાવાળા પ્રકારનું જીવન આપણા છીછરા અને ઝડપી શ્વાસોચ્છવાસ અને ટૂંકા ઉચ્છવાસમાં પ્રતિબિંબિત થાય છે. આપણે માત્ર શ્વાસ લેવાની યોગ્ય રીત જ નથી ભૂલી ગયા, પરંતુ આપણા શ્વાસ લેવા અને ઉચ્છવાસ બહાર કાઢવા વચ્ચેનું પ્રમાણ પણ ખૂબ જ અનિયમિત છે. જ્યારે આપણે શ્રેષ્ઠ રીતે અને આરામપ્રદ રીતે શ્વાસ લઈએ ત્યારે શ્વાસ અંદર લેવામાં અને ઉચ્છવાસની લંબાઈમાં સ્વાભાવિક પ્રમાણ ૧:૨નું હોય છે. આનો અર્થ છે કે ઉચ્છવાસ, શ્વાસ અંદર લેવા કરતાં બે ગણો લાંબો છે: જો આપણે ૪ સેકન્ડ માટે શ્વાસ અંદર લઈએ તો કાંઈ અસુવિધા ભોગવ્યા વગર ઉચ્છવાસ સામાન્ય રીતે આઠ સેકન્ડ સુધી રહેવો જોઈએ.

એક પૂર્ણ અને નિષિધ્ધ ન હોય તેવો ઉચ્છવાસ માત્ર એક ઉંડા શ્વાસ કરતાં વધુ આવશ્યક છે. આ ઉચ્છવાસ દરમ્યાન રીલેક્ષેશન પ્રત્યાઘાતો ને ગતિ મળે છે. લાંબા અને ધીમા ઉચ્છવાસ સાથે, PNS સક્રિય અને ટોન્ડ થાય છે. આ આંતરિક સમતોલનનું પુનઃ સ્થાપન કરતાં, રીલેક્ષેશન પ્રત્યાઘાતોનો પ્રારંભ કરે છે. અસ્ખલિત, શાંત, શીથિલ, અને વહેતા શ્વાસોચ્છવાસ જે જાગૃતિમાંથી આપે છે, તે હૃદયના ધબકારાને ધીમા કરે છે અને રક્તચાપ ઘટાડે છે. તે સ્થિરતાની ભાવના અને સુરક્ષિતતાની હકારાત્મક લાગણી પણ પેદા કરે છે. આ નવા વધુ ઉંડા શ્વાસોચ્છવાસની રીત ખરેખર તો હૃદયને આરામ કરવાનું પ્રોત્સાહન આપે છે કારણ કે લાંબો ઉચ્છવાસ હૃદયને શીથિલ થવાનો વધુ સમય આપીને હૃદયના ધબકારાનો દર ધીમો કરે છે.

એક સારો ઉચ્છવાસ સ્વાભાવિક રીતે તેના પછીના વધુ પૂર્ણ અને સહજ શ્વાસમાં પરિણમે છે. નિયમિત મહાવરાથી શ્વાસ મુક્ત, વધુ સ્થિર અને ઉંડો, આપણા ભાગે કોઈ સભાન પ્રયત્ન વગરનો થઈ જાય છે. જેમ જેમ શ્વાસ વહે છે, ઉર્જા પણ SNS ને શાંત પાડતી વહે છે. તે તણાવ ઘટાડે છે અને આપણી શારીરિક, ભાવનાત્મક અને માનસિક તંદુરસ્તીને આગળ વધારે છે.

આદર્શ રીતે તો શ્વાસોચ્છવાસની કસરતની પ્રથમ ઓળખાણ થાય ત્યારથી જ તેના દરરોજના અભ્યાસથી આ પ્રાપ્ત કરી શકાય છે. જોકે ઝડપથી પ્રગતિ કરવા માટે આ ઉલ્લેખ થયેલ ૧:૨નું પ્રમાણ સિધ્ધ કરવા માટે. આપણે કોઈપણ રીતે આપણી જાત પર દબાણ ન કરવું જોઈએ કારણકે, મોડા કે વહેલા શરીર આ શ્વાસોચ્છવાસની દબાણ કરેલી રીત સામે નકારાત્મક પ્રતિક્રિયા આપશે જ. આપણે ક્રમશઃ તેના પર આવવું

જોઈએ, કારણ કે માત્ર ત્યારે જ શરીર તેને પાછળથી થનાર સમસ્યાને અવગણીને, સ્વાભાવિક રીતે અપનાવી શકશે.

કેવી રીતે આગળ વધવું

- અંગવિન્યાસ ઠીક કરો
- ઉલટા શ્વાસોચ્છવાસને ઓળખો
- ઉલટા શ્વાસોચ્છવાસને યોગ્ય કરો
- ત્રણ ભાગમાં વહેંચાયેલ શ્વાસોચ્છવાસનો અભ્યાસ કરો

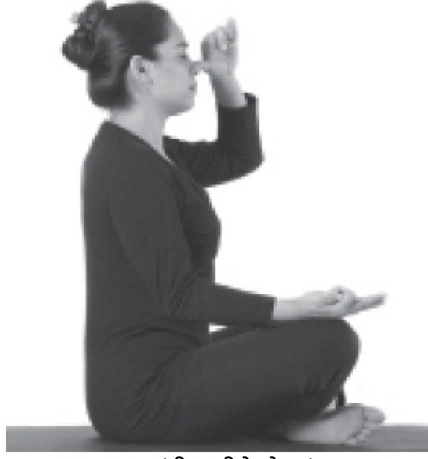
કેવી રીતે આગળ વધવું

કોઈપણ શ્વાસોચ્છવાસની કસરત કરતી વખતે કરોડ સીધી રહી હોય તે મહત્ત્વનું છે, જેથી હવાનો મુક્ત પ્રવાહ અવરોધાય નહીં. નીચે દર્શાવેલ કોઈપણ સ્થિતિમાં બેસીને આમ કરી શકાય. (વધુ વિગતો માટે જુવો પ્રકરણ-૧૪.)

૧. શેતરંજી પર પલાઠી મારીને બેસવું: શેતરંજી અથવા જમીન પર લાંબા સમય સુવિધાપૂર્ણ રીતે બેસવા માટે, તમારા પુચ્છાસ્થિને ઉંચુ રાખવા માટે પલાઠી મારીને ઓશીકાં પર બેસો, કરોડને સીધી રાખો, મસ્તક ટટ્ટાર, મોઢું બંધ અને હાથને એક હથેલીમાં બીજી હથેળી મૂકી શીથિલ રાખીને ગોઠણ અથવા ખોળામાં રાખો.

૨. બેઠક અને પીઠની વચ્ચે નેવું અંશનો ખૂણો રાખીને મજબૂત ખૂરશી પર બેસવું: જો જમીન પર બેસવાનું તમને અસુવિધાપૂર્ણ અને ખાસ કરીને નિતંબ પ્રદેશ, નીચલી પીઠ અથવા ગોઠણના પ્રદેશમાં પીડાદાયક લાગતું હોય તો તેને બદલે ખૂરશી પર બેસો. શારીરિક અસુવિધાથી વિચલિત થવા કરતાં શ્વાસોચ્છવાસની મન તથા શરીર પર થતી ગૂઢ અસરોને માણવી વધુ સારી છે.

૩. પગ વાળીને અથવા સીધા રાખીને, બે માંથી જે સુવિધાપૂર્ણ હોય. તેમાં પીઠ પર સપાટ સૂવું: ડોકને કરોડની હરોળમાં રાખવા માટે પાતળું ઓશીકું રાખવું તે ઉંડા સુવિધાપૂર્ણ શ્વાસોચ્છવાસને આગળ વધારે છે.



પલાંઠી મારીને બેસવું



ખુરશી પર ઓશીંકા સાથે યોગ્ય બેઠક

ઉલટા શ્વાસોચ્છવાસને ઓળખવા

જો ઉંડા શ્વાસ લેવા દરમ્યાન પેટ બહાર ફૂલવાને બદલે અંદર જતું હોય અને ઉચ્છવાસ વખતે તેનાથી ઉલટું થતું હોય તો આપણે જેને ઉલટા શ્વાસોચ્છવાસ કહેવાય છે અને જે ખૂબ જ સર્વ સાધારણ વસ્તુ છે તે કરીએ છીએ.

ઉલટા શ્વાસોચ્છવાસને યોગ્ય કરવા.

- બન્ને હાથને પેટના પ્રદેશ પર મૂકો.

- ઉચ્છવાસથી શરૂ કરો, કારણ કે પેટને શ્વાસોચ્છવાસની ક્રિયા સાથે ફરી એક કરવાનું કામ એ પ્રથમ પગલુંછે. તમે શ્વાસ **બહાર** કાઢો... પેટને **અંદર દબાવો...** અને શ્વાસ અંદર લેવા સાથે તેને છોડી દો, શ્વાસનો પ્રવાહ અનુભવવા માટે, નાકમાં કચરો ભરાઈ ગયો હોય અને તમે તેને બહાર ફેંકી દેવાનો પ્રયત્ન કરતા હો તેવી કલ્પના કરો. સ્વાભાવિક રીતે જ શ્વાસ **બહાર** જશે અને પેટ **અંદર** જશે.
- શ્વાસ લેવા દરમ્યાન, પેઢુને ફૂલવા દીધા વગર, શીથિલ કરો.

આનો કેટલીક વખત અભ્યાસ પેટર્નને સાચી બનાવવામાં ખરેખર મદદ કરશે. હવે જે સ્વયં સંચાલિત છે તે પ્રત્યાઘાતને સુધારવા માટે શરૂઆતમાં માણસે કદાચ એકાગ્ર થવું પડે. થોડીક બેઠકો પછી તમે તફાવત અનુભવશો અને શરીર કે જે વિરુધ્ધ રીતે શ્વાસ લેવા ટેવાયેલું હતું તે સંપૂર્ણપણે સાથ આપશે.

જ્યારે આપણે સભાનપણે પેટને અંદર તરફ ધકેલીએ છીએ ત્યારે આપણે નીચલાં ફેફસામાંથી હવાને શરીર છોડી જવાની છૂટ આપીને ઉદરપટલને સક્રિય કરીએ છીએ. ત્યાર પછીનો અંદર લેવાતો શ્વાસ, ઉદર પટલ હલતું ન હતું ત્યારના કરતાં વધુ ઉંડો હશે, જે ઉદરપટલને નીચેની તરફ ધકેલશે, જે હવાની વધુ માત્રા ફેફસામાં પહોંચાડશે.

તમે આ કસરત કરવાનું ચાલુ રાખો ત્યારે ઉચ્છવાસ જ્યાં સુધી તે શ્વાસ અંદર લેવા કરતાં બમણો લાંબો ન થઈ જાય ત્યાં સુધી ક્રમશઃ વધવો જોઈએ. આપણું પ્રાથમિક ધ્યાન ઉચ્છવાસ અને તેને જવા દેવા પર છે. પછી અંદર લેવાતો શ્વાસ સ્વાભાવિક રીતે જ પાછો આવે છે. જો આપણે આભારવશતાનાં વલણ, આનંદિત હૃદય અને હોઠો પર સ્મિત સાથે શ્વાસ લઈએ તો શ્વાસોચ્છવાસ વધુ હળવા થાય છે! આપણે શ્વાસની આઝાદી અને તાણમાંથી મુક્તિ પ્રાપ્ત કરીએ છીએ.

સૂતેલી દશામાં સ્વ સુધારણા.

આપણે જ્યારે સૂતા હોઈએ અથવા ઉંઘી ગયા હોઈએ ત્યારે સ્વાભાવિક રીતે ઉંડાણપૂર્વક શ્વાસ લઈએ છીએ. કુદરત એટલી કલ્યાણકારી છે કે માત્ર સૂઈને શ્વાસોચ્છવાસ લેવાથી આપણે આપણી શ્વાસોચ્છવાસની દોષપૂર્ણ રીતને સ્વયંસ્ફૂરિત રીતે સુધારીએ છીએ. માટે સૂઈ જાવ, તમારી આંખો બંધ કરો, તમારા શરીરને શીથિલ કરો અને તમારા શ્વાસોચ્છવાસનું અવલોકન કરો. શરૂઆતમાં માણસ જ્યારે શ્વાસ લે ત્યારે પેટ પર એક પુસ્તક મૂકીને તેને પેટ સાથે ઉંચુ નીચું થતું જોઈ શકે.

ઉંડા સભાન શ્વાસોચ્છવાસ.

ઉંડા શ્વાસોચ્છવાસ ઉદરપટલના હલનચલન સાથે નજીકથી સંકળાયેલા છે. આ ઉદર પટલ એક ઘુમ્મટના આકારનું સ્નાયુબધ્ધ માળખું છે, જે છાતીને પેટથી છૂટી પાડે છે. જ્યારે આપણે ઉંડા શ્વાસ લઈએ ત્યારે આપણું ઉદરપટલ નીચે તરફ ખસે છે અને ઉચ્છવાસ કાઢીએ ત્યારે ઉપર તરફ ખસે છે. ઉદર પટલ જેટલું વધારે ખસે તેટલાં ફેફસાં વધારે વિસ્તરી શકે. એટલે કે દરેક શ્વાસ સાથે વધુ પ્રાણવાયુ અંદર લેવાય અને વધુ અંગારવાયુ બહાર છોડી શકાય.

સંપૂર્ણ શ્વાસ ટેક્નિક, કે જેને ત્રણ ભાગના શ્વાસોચ્છવાસ પણ કહેવાય છે, તે ફેફસાંની સંપૂર્ણ ક્ષમતાને ધીમેથી ભરે છે અને ખાલી કરે છે. તમે પહેલાં પેઢુ અને નીચલા પાંસળી-પીંજરનું વિસ્તરણ કરીને, પછી મધ્ય પાંસળી પીંજરનું વિસ્તરણ કરીને અને અંતમાં ઉપલાં પાંસળી પીંજરને વિસ્તારીને એક અસ્ખલિત મહત્તમ શ્વસન પૂરું કરી શકો. છાતી સંપૂર્ણપણે વિસ્તરીત હોય છે તેથી પેઢુ સ્વાભાવિક રીતે જ અંદર જાય છે. એક ધીમો મહત્તમ ઉચ્છવાસ ઉલટાક્રમમાં અનુસરે છે - ઉપલી છાતીને નીચે કરીને, પછી મધ્યછાતી અને અંતમાં પેટને નીચું ખેંચીને.

હવાના પ્રવાહને સમજવા માટે આપણે એક નીચેથી ઉપર તરફ ભરાતા ફુગ્ગાની કલ્પના કરીએ. જ્યારે તમે તેની હવા છોડો છો ત્યારે તે પહેલાં ઉપરથી ખાલી થાય છે. તેવી જ રીતે, આપણે જ્યારે શ્વાસ લેવાનું શરૂ કરીએ ત્યારે આપણાં ફેફસાં નીચલા ભાગમાંથી ભરાવાનું શરૂ થાય છે જે ઉપર તરફ આગળ વધે છે. ફેફસાંનું ખાલી થવાનું છાતીના ઉપલા ભાગ તરફથી ફેફસાંના નીચેના ભાગ તરફ શરૂ થાય છે. આ તાલમેળને સમજવા માટે તમારા જમણા હાથને પેટ પર અને ડાબા હાથને છાતી પર મૂકો. બેઠેલી અથવા ઉભેલી સ્થિતિમાં આ કરી શકાય. મગજને શ્વાસ અને શ્વાસોચ્છવાસ દરમ્યાન મૂક્ત થતાં તણાવ પર કેન્દ્રિત કરો. એ વાતની ખાતરી કરો કે શ્વાસ ધીમા, અસ્ખલિત, એક ધારા અને કોઈ પ્રકારના હસ્તક્ષેપ વગર વહેતા હોય. કોઈ પ્રયત્ન અથવા મહેનત હોવી ન જોઈએ. જેમ જેમ સભાનતા વધે છે. તેમ આપણે ઉદરપટલની ક્રિયા અનુભવી શકીએ છીએ.

૧. નાક દ્વારા શ્વાસને સંપૂર્ણપણે બહાર કાઢીને શરૂઆત કરો. જ્યારે ઉચ્છવાસ પૂરો થશે ત્યારે પેટ અને તેના પર મૂકેલો જમણો હાથ અંદર જશે. ઉચ્છવાસના અંતે પેટ સંકોચાવું જોઈએ.

૨. જમણો હાથ હજી પેટ પર જ રાખીને પેટને ફૂલાવીને શ્વાસ અંદર લેવાનું શરૂ કરો. નીચલાં ફેફસાંને ભરાવા દો. નીચલાં પાંસળી પીંજરને વિસ્તરવા દઈને શ્વાસ લેવાનું ચાલુ રાખો. ધીમેથી ઉપલી છાતી પણ ભરાઈ જશે.

૩. ઉચ્છવાસ કાઢતી વખતે ઉપલી છાતીમાંથી હવા છોડો, પછી નીચલી છાતીમાંથી અને અંતમાં પેઢુના ભાગમાંથી. આ ક્રિયા સરળતાથી એકમાંથી બીજામાં જવી જોઈએ. પેઢુ, નીચલી છાતી, મધ્યછાતી, અને ઉપલી છાતીને વિસ્તારવાનું ચાલુ રાખીને શ્વાસ અંદર લો, જેથી હાંસડીનાં હાડકાં સહેજ ઉંચા થશે. થોડી મિનિટો માટે ધીમા અને ઉંડા શ્વાસોચ્છવાસ ચાલુ રાખો, જે ઉચ્છવાસ સાથે પૂરા થાય.

એ નોંધવું મહત્તનું છે કે આવા વિસ્તરણ માટે છાતીના સ્નાયુઓ અને ફેફસાંઓનો ઉપયોગ ન પણ થાય, આથી માણસે કમનસીબ દબાણ અથવા ચક્કર આવવા વિશે સાવધાન રહેવું જોઈએ. જો તમે થાકેલા હોવાનું અથવા શ્વાસ તુટતા હોવાનું અનુભવો તો ફરી શરૂ કરતાં પહેલાં થોડી વાર માટે સામાન્ય શ્વાસોચ્છવાસ તરફ પાછા ફરવું સલાહભર્યું છે. તણાવ અથવા દબાણ સાચા શ્વાસોચ્છવાસની સારી અસરોમાંથી ઘણીને ભૂંસી નાખીને ખરેખરતો જીવનબળને ખાલી કરી નાખે છે.

ધીમા અને ઉંડા શ્વાસોચ્છવાસના લાભો.

ઉંડા શ્વાસોચ્છવાસમાં, ઉદરપટલનું લયબધ્ધ હલન-ચલન આપણા આંતરિક અવયવોને, વિષહીન કરવામાં, રક્ત પ્રવાહને આગળ વધારવામાં, પેટીસ્ટલ્સીસ ને સુધારવામાં અને આપણા લીમ્ફેટીક તંત્ર દ્વારા વધુ પ્રવાહી પહોંચાડવામાં મદદ કરે છે.

રક્ત

રક્તની ગુણવત્તામાં સુધાર એ ફેફસાંના વધુ પ્રાણવાયુકરણનું સીધું પરિણામ છે. પ્રાણવાયુમાંથી બધાજ કોષોને લાભ મળે છે અને પરિણામે બધું જ ઝેર શરીરમાંથી બહાર ફેંકાઈ જાય છે.

ફેફસાં.

ફેફસાંઓ વધુ મજબૂત અને સ્થિતિસ્થાપક બને છે. ખરેખર તો ઉંડા શ્વાસોચ્છવાસ શ્વસનની રીતને ધીમી તથા ઉંડાણપૂર્વકની કરીને શ્વાસને બચાવે છે. તે વાયુના આદાન-પ્રદાનમાં કાર્યક્ષમતા લાવે છે અને તેની અસર વ્યય ઘટાડવામાં થાય છે.

હૃદય

યોગીક શ્વાસોચ્છવાસ હૃદયનો કાર્યભાર બે રીતે ઘટાડે છે:

- જેમ ફેફસાંઓની કાર્યક્ષમતા વધે છે, લોહીની પ્રાણવાયુ લઈ જવાની ક્ષમતા વધે છે, તેમ હૃદયે ટીસ્યુઓને પ્રાણવાયુ પહોંચાડવા એટલી બધી મહેનત કરવી પડતી નથી.
- ઉંડા શ્વાસોચ્છવાસને લીધે ફેફસાઓમાં દબાણમાં ખૂબ જ ફેરફાર થતા રહેવાને લીધે, પરિભ્રમણમાં વધારો થાય છે અને આમ હૃદયને તે થોડોક આરામ આપે છે. હૃદય રક્તચાપ અને હૃદયના બીજા રોગોને નિયંત્રણમાં રાખીને વધુ લાંબુ જીવે છે અને સારી રીતે કાર્ય કરે છે.

પેઢુ-પેટ ના અવયવો.

ઉંડા શ્વાસોચ્છવાસ દરમ્યાન ઉદરપટલનું વધેલું હલચલ પેટ, યકૃત, પેનક્રીઆસ, બોવેલ્સ તથા હૃદય જેવા અવયવોને માલીશ કરે છે. આ અવયવોને વધુ સારો રક્ત પ્રવાહ મળવામાં પરિણમે છે અને ખોરાકનાં વધુ સારાં શોષણ, સારાં પાચન, વધુ સારી બોવેલ હલનચલન, યકૃત દ્વારા ઝેરી પદાર્થો દૂર થવા વગેરેમાં પરિણમે છે.

ચેતાતંત્ર

ચેતાતંત્રની તંદુરસ્તી અને સ્વાસ્થ્યમાં સુધારો માત્ર વધુ પ્રાણવાયુકરણને લીધે છે. ચેતાતંત્ર શરીરના બધા ભાગો સાથે આદાન-પ્રદાન કરતું હોવાથી તે આખા શરીરની તંદુરસ્તી સુધારે છે.

અંતઃસ્ત્રાવ તંત્ર

બધી જ અંતઃસ્ત્રાવી ગ્રંથીઓ કે જે હોર્મોન્સનો સ્ત્રાવ કરે છે તે, ખાસ કરીને મગજમાં આવેલી પીચ્યુટરી અને પીનીઅલ ગ્રંથીઓનો કાયાકલ્પ થઈ જાય છે. મગજને બાકીનાં શરીર કરતાં ત્રણ ગણો વધારે પ્રાણવાયુ જોઈએ છે. મગજમાં રહેલી આ મુખ્ય ગ્રંથીઓને પોષનાર ઉંડા શ્વાસોચ્છવાસની આપણા સ્વાસ્થ્ય પર દૂરગામી અસરો છે.

વજન પર નિયંત્રણ

પ્રાણવાયુ વધારાની ચરબીને વધુ કાર્યક્ષમ રીતે બાળી નાખે છે અને ઓછા વજનવાળી વ્યક્તિમાં આ પ્રાણવાયુ ભૂખ્યા ટીસ્યુઓ તથા ગ્રંથીઓને પોષે છે. બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો અંદર શ્વસાયેલો પ્રાણવાયુ દરેક વ્યક્તિ માટે આદર્શ વજન આપે છે.

વિશ્રાંતિ

ધીમા, ઉંડા અને લયબધ્ધ શ્વાસોચ્છવાસ PNS ના પ્રત્યાવર્તી ઉત્તેજનનું કારણ બને છે, જે હ્રદયના ધબકવાના દર અને સ્નાયુઓની વિશ્રાતિનું કારણ છે. મગજ અને શરીર પરસ્પર આધારિત હોવાથી તે મગજને પણ આરામ આપે છે. મગજનું વધુ પ્રાણવાયુ કરણ વધારે પડતી ચિંતાનું સ્તર ઘટાડવામાં પણ મદદ કરે છે. સભાન ઉંડા શ્વાસોચ્છવાસ જે શાંત કરતી અને આનંદપ્રદ સંવેદનાઓ લાવે છે તેનો અનુભવ કરવાથી આપણને આપણી પોતાની જાત ગમવાનું શરૂ થાય છે. એક ઉંડી ખલેલ રહીત શાંતિ અને સ્વાસ્થ્યની ભાવના આપણી અંદર અનુભવાશે.

વિભાગ-૪
પ્રાણાયામ



જો તમે તમારા શ્વાસ સાથે કંઈક કરી શકો,

તો તમે ઓચિંતા વર્તમાનમાં આવી જશો.

જો તમે તમારા શ્વાસ સાથે કંઈક કરી શકો,

તો તમે જીવનનો સ્ત્રોત પ્રાપ્ત કરશો.

જો તમે તમારા શ્વાસ સાથે કંઈક કરી શકો,

તો તમે સમય અને અવકાશને અતિક્રમી શકો.

જો તમે તમારા શ્વાસ સાથે કંઈક કરી શકો,

તો તમે દુનિયામાં પણ અને તેને પાર પણ હશો.

— અજ્ઞાત

૧૨

પ્રાણાયામની શક્તિ

યોગીક શ્વાસોચ્છવાસ લય પર આધારિત છે, અને લય જ જીવન છે.

— જેમ્સ હેબીટ

માત્ર જ્યારે આપણે શ્વાસનો છેલ્લે કણ આપી દેવા ઈચ્છીએ છીએ, જે આપણું જીવન બળ છે, ત્યારે જ આપણે ખરેખર મેળવી શકીએ છીએ.

— ગુર્મુખ

શ્વાસનું વ્યવસ્થાપન કરવું તે એક કળા છે જે આપણે બધા શીખી શકીએ.

મન અને શરીર જે આંતરિક શ્વાસના પ્રવાહ વડે ટકી રહે છે તેવી ઉર્જાનાં ધબકતાં તંત્ર વડે એકબીજા સાથે જોડાયેલાં છે. આમ, જીવન, ઉર્જા અને શ્વાસ અભિન્ન અને એકબીજા સાથે ઉંડાણપૂર્વક જોડાયેલાં છે. એ અભ્યાસો કે જે આપણને આ તંત્રથી સભાન બનાવે છે, તે પ્રાણાયામનાં વિજ્ઞાન તથા કળા ઘડે છે.

પ્રાણાયામ એ શ્વાસના કુનેહપૂર્વકના વપરાશ દ્વારા આવશ્યક ઉર્જા અથવા પ્રાણને સમતોલ તથા નિયંત્રિત કરવાનું યોગીક વિજ્ઞાન છે. ઋષિ પતંજલીએ પ્રાણાયામની વ્યાખ્યા "અંદર આવતા અને બહાર જતા શ્વાસનું નિયમન" એવી કરી છે.

આ વિજ્ઞાન, અભ્યાસમાં તેમજ હસ્તલિખીત પુસ્તકો બન્નેમાં ઘણી પેઢીઓ દ્વારા આપણે માટે સચવાયું છે. પ્રાણાયામ એ એક મહત્ત્વનો મુદ્દો, યોગનો સૌથી મુલ્યવાન ઘટક છે, કારણ કે સમય વડે તેની ટેક્નીકોની ચકાસણી થઈ છે અને સદીઓથી તેનો અભ્યાસ થતો આવ્યો છે.

પ્રાણાયામ, સામાન્ય રીતે કલ્પના કરવામાં આવે છે તેમ, માત્ર, શ્વાસોચ્છવાસની કસરતો કરતાં ઘણા વધારેનો સમાવેશ કરે છે. તે સમગ્ર બ્રહ્માંડની શક્તિનો પણ નિર્દેશ કરે છે, જે આપણામાં શ્વાસોચ્છવાસની કુદરતી ઘટના દ્વારા એક સભાન જીવંત અસ્તિત્ત્વ તરીકે

પોતાને પ્રગટ કરે છે.

ટકી રહેવા નો વૈશ્વિક નિયમ એ લયનો નિયમ છે. લય બ્રહ્માંડમાં વ્યાપ્ત છે: ગ્રહોની સૂર્યની આજુબાજુની ગતિથી લઈને કોષોમાં અણુઓની ગતિ સુધી લય છે. આપણા શરીરો પણ જૈવલય કહેવાતા કુદરતી લયનો વિષય છે, જેમકે સૂવાજાગવાનું ચક્ર, સ્ત્રીઓમાં રજોદર્શનનું ચક્ર, અને અંતઃસ્ત્રાવો તથા તેની સાથે જોડાયેલાં કાર્યો.

શ્વાસોચ્છવાસ પણ જીવનનો લય છે. નબળા શ્વાસોચ્છવાસ શરીરનાં કાર્યોના લયમાં ખલેલ ઉભી કરે છે. પ્રાણાયામને લગતી શ્વાસોચ્છવાસની કસરતો ઉંડા શ્વાસોચ્છવાસના અભ્યાસ કરતાં કંઈક વધારે છે. પ્રાણાયામ શરીરને તેના પોતાના સ્વાભાવિક લયનું પુનઃસ્થાપન કરવા દે છે અને ખગોળીય લય સાથે સુમેળ થવા દે છે, અને આ રીતે સમગ્ર આરોગ્યને આગળ વધારે છે.

પ્રાણાયામ શબ્દ બે શબ્દોનો બનેલો છે પ્રાણ અને આયામ . તેમને શ્વાસ અને નિયંત્રણ, અથવા શ્વાસની ગતિ પર નિયંત્રણ તરીકે સમજાય છે. આયામ એટલે ક્રિયા અથવા આ પ્રાણનું નિયંત્રણ, નિર્દેશન અને નિયમન કરવાનો સ્વૈચ્છિક પ્રયાસ. જ્યારે સ્વયં-ઉત્સાહિત કરનાર બળ, શ્વાસના સ્વૈચ્છિક નિયમન દ્વારા વિસ્તરણ અને નિયંત્રણ સાથે શરીર તથા મનને માને છે, તે છે પ્રાણાયામ.

યોગીક લખાણોમાં ઉલ્લેખ કરાયો છે કે: “જે પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કરે છે તેની પાસે સારી પાચનશક્તિ, આનંદીપણું, ચરબી વગરનું શરીર, બળ, શક્તિ, હિંમત, ઉત્સાહ અને આરોગ્ય, જોમ અને જીવનશક્તિનું સારું પ્રમાણ તથા મનની સારી એકાગ્રતા હશે.”

જ્યારે આપણે પ્રાણાયામ કરીએ છીએ ત્યારે આપણા શ્વાસ દ્વારા પ્રાણ, આવશ્યક જીવન બળ, આપણામાં પુષ્કળ પ્રમાણમાં વહે છે. તે વિવિધ આંતરિક અને બાહ્ય કાર્યો કરવા માટે શરીરમાં વિવિધ શક્તિઓમાં પરિવર્તિત થાય છે.

શરીરની નિરસન પ્રક્રિયામાં શ્વાસોચ્છવાસ એ ખૂબ જ અગત્યનો ભાગ છે અને પ્રાણાયામ પણ આપણે હવે જેની જરૂર નથી તેમાંથી છૂટવામાં મદદ કરે છે. શ્વાસ દ્વારા આપણે ઝેરીવાયુ - અંગારવાયુને કાઢી નાખીએ છીએ જે શરીરમાં ચયાપચયનું પેટા ઉત્પાદન છે. પ્રાણાયામનો નિયમિત અભ્યાસ શારીરિક અને માનસિક ઝેરનું નિરસન કરે છે.

મગજ માટે પ્રાણાયામ.

પ્રાણની મદદ વગર મગજ કાર્ય કરી ન શકે કારણકે પ્રાણનાં કંપનો મગજમાં વિચારો ઉત્પન્ન કરે છે. શ્વાસએ પ્રાણનું બાહ્ય પ્રગટીકરણ છે શ્વાસ નક્કર છે અને પ્રાણ ગૂઢ છે. આથી મગજ, પ્રાણ અને શ્વાસ પરસ્પર સંકળાયેલા છે.

પ્રાણાયામ એ સાધન છે જે શ્વાસ દ્વારા શરીર અને મનને જોડે છે. પ્રાણાયામ દ્વારા, એટલે કે શ્વાસ પર નિયંત્રણની કસરત વડે, આપણે અંદર રહેલા ગુપ્ત પ્રાણ પર નિયંત્રણ રાખી શકીએ. આ પ્રાણ પરનું નિયંત્રણ એટલે મગજનું નિયંત્રણ. માટે, શ્વાસનું નિયંત્રણ

એટલે પ્રાણ અને મગજ બન્નેનું નિયંત્રણ.

આપણે મગજને અવરોધોમાંથી મુક્ત કરવા આપણા શ્વાસનો ઉપયોગ કરી શકીએ અને આમ મગજને વધુ સ્પષ્ટતા તરફ દોરી જઈ શકીએ. નાનકડા આશ્ચર્ય જેવા પ્રાણાયામ મગજ માટે શુધ્ધીકરણ અને સ્વશિસ્તનું સર્વોચ્ચ સ્વરૂપ છે.

ઋષિ પતંજલીનાં યોગ સૂત્રો કહે છે કે,

તત: શ્રીયાતે પ્રકાશનર્નમ (Phy II - ૫૨)

જ્યારે પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કરવામાં આવે ત્યારે સુસ્તી અને અજ્ઞાનનો પડદો મગજમાંથી ખસી જાય છે અને સ્પષ્ટતા અને મગજની શક્તિમાં વધારો થાય છે. પ્રાણાયામ ડહાપણના પ્રકાશને ચમકવા દઈને શુધ્ધતા આપે છે.

પ્રાણાયામની શરીર વિજ્ઞાનને લગતી અસરો.

પ્રાણાયામની ટેક્નિકો દ્વારા લોહીનો પ્રવાહ, હૃદય, ફેફસાંઓ, મગજ, ટીસ્યુઓ અને બીજા અવયવો જીવન શક્તિનું પ્રદાન કરનાર ઉર્જા વડે સમૃધ્ધ બને છે. આ વસ્તુ શારીરિક કાર્યો અને માનસિક વલણની એકસૂત્રતામાં બદલાવ આણે છે. સંશોધનો એ પ્રગટ કર્યું છે કે પ્રાણાયામનો અભ્યાસ શરીરનાં કાર્યોને ઘણી રીતે મદદરૂપ થાય છે.

- શ્વસન તંત્ર: પ્રાણાયામ ફેફસાંની સ્થિતિસ્થાપકતા માટેની આવશ્યક ક્ષમતા અને ફેફસાંના કાર્યો આગળ વધારે છે, શ્વસન તંત્રના સ્નાયુઓનો વિકાસ કરવામાં, વાયુઓનાં વધુ સારાં આદાન-પ્રદાનમાં, શ્વસન દર ધીમો થવામાં તથા શ્વાસોચ્છવાસની સરળતામાં પરિણમે છે.
- પરિભ્રમણકારી તંત્ર: તે ઉદરપટલની ગતિ વડે હૃદયના માલિશ, તેના કાર્યની અસરકારકતા, હૃદયનો ધીમો દર અને હૃદયના સ્નાયુઓ માટે વધુ સારી લોહીની કુદરતી નસો બનવામાં સગવડ કરી આપે છે.
- પાચન તંત્ર: પ્રાણાયામ ઉદરપટલ અને પેઢુમાં આવેલા સ્નાયુઓને પેટ, આંતરડાં, યકૃત અને પેનક્રિયાસને માલીશ કરવા શક્તિમાન કરે છે.
- મધ્ય ચેતાતંત્ર: તે મધ્યવર્તી ચેતાતંત્ર (CNS) નાં ઉચ્ચતર કાર્યો, જેવાં કે સમજશક્તિ, આયોજન, કાર્યોની કાર્ય બજવણી, શીખવું તથા યાદદાસ્ત પર પ્રભાવ પાડે છે. તે મગજના બે ગોળાર્ધો, જે તાત્ત્વીક અને સાહજિક કાર્યોની સહકાલીનતાના સૂચક છે, તેમની વચ્ચેનું જોડાણ સુધારે છે. આલ્ફા તરંગો મગજની પ્રવૃત્તિ પર વર્ચસ્વ ધરાવે છે, જે ચેતાઓની ઉત્તેજનાને ઓછી કરવા તરફ દોરી જતી હોવાથી, વિશ્રાંતિની સાથે સાથે સજાગતામાં પણ વધારો કરે છે. આ ઓછું ચીડીયાપણું, ઓછો માનસિક થાક તથા જાગૃતિમાં વધારામાં પણ પરિણમે છે.
- પરિઘીય ચેતાતંત્ર: પ્રાણાયામ કરોડની ચેતાઓમાં વધુ સારું પરિભ્રમણ, ચેતા તરંગોનો વધુ પ્રસાર અને સ્વયં - સંચાલિત ચેતાતંત્ર (ANS) નાં વધુ મજબૂતીકરણમાં પરિણમે છે. જે એક આંતરિક સમતોલન અથવા હોમેઓસ્ટેસીસ સર્જે છે.
- અંતઃ સ્ત્રાવ તંત્ર: તે અંતઃસ્ત્રાવનો સ્ત્રાવ કરતી ગ્રંથીઓને વધુ લોહીનો પૂરવઠો

પૂરો પાડવામાં પરિણમે છે, જે ગ્રંથીઓને લગતી પ્રવૃત્તિ તથા અંતઃસ્ત્રાવને લગતી રૂપરેખાનાં સમતોલન તરફ દોરી જાય છે; એડ્રીનોકોર્ટીકલ ગ્રંથી (તણાવના અંતઃસ્ત્રાવો છોડતી અંતઃસ્ત્રાવી ગ્રંથી)ની પ્રવૃત્તિમાં પણ ઘટાડો કરે છે, જેને તણાવને રોકવાની વધેલી ક્ષમતા તરીકે પણ સમજી શકાય.

- એન્ટી ઓક્સીડન્ટ અસર: તે જોખમી મુક્ત ધાતુ (રેડીકલ) ની માત્રામાં સૂચક રીતે ઘટાડો કરે છે, અને સાથે સાથે જ આરોગ્યમાં સુધારો કરતા એન્ટી ઓક્સીડન્ટના શરીરના આંતરિક જથ્થાના વિનમ્ર વધારામાં પણ ફાળો આપે છે.

પ્રાણયામના પુરસ્કારો

૧. તણાવનું વ્યવસ્થાપન: પ્રાણાયામ મગજને પોતાને સાંભળવાનું શીખવાની પ્રગતિકારક તાલીમ આપે છે તેથી તે તણાવના વ્યવસ્થાપન માટેની શ્રેષ્ઠ રીત છે. બાહ્ય ધ્વનીઓ અને રોજ-બરોજનાં જીવનની અખૂટ માંગણીઓ વિચારશક્તિવાળાં મગજને દબાવી દે છે. પ્રાણાયામ આપણને આપણી આસપાસની બધી જ ખલેલો છતાં સ્થિરતાથી મધ્યમાં-કેન્દ્રમાં પહોંચવાની તાલીમ આપે છે.

તણાવ હેઠળ આપણું સ્વયં સંચાલિત ચેતાતંત્ર, જે પ્રકૃતિ વડે આપણું રક્ષણ કરવા માટે તૈયાર કરાયેલ છે, તે વધુ પડતી પ્રતિક્રિયા કરવાનું વલણ લે છે અને નાજુકાઈથી મર્યાદિત સમતોલન કરે છે. આ મહત્ત્વના સમયે પ્રાણાયામ શરીરના તણાવને સંભાળનાર મીકેનીઝમ જે આપણને રક્ષવાને બદલે વ્યથા ઉત્પન્ન કરે છે, તેને અટકાવનાર આપણા પ્રત્યાઘાતોને મજબૂત બનાવીને તથા સ્નાયુબધ્ધ કરીને કાર્ય કરે છે,

૨. વલણમાં હકારાત્મક ફેરફારઃ કપાલભાતી બધાજ અર્ધજાગૃત ખલેલ પહોંચાડનાર તત્ત્વોથી મગજને તાત્કાલિકપણે સ્વચ્છ કરે છે અને હકારાત્મક્તાનું મોજું ઉત્પન્ન કરે છે અને આ રીતે હતાશા પર જીત મેળવે છે. તે ઈન્સ્ટન્ટ કોફીના એક કપ જેવું છે! પ્રાણાયામ દરમ્યાન શ્વાસોચ્છવાસને સભાનતાપૂર્વક ધીમા, ઉંડા અને લયબધ્ધ કરાય છે. આ સ્વાસ્થ્યની સમતુલિત, પ્રશાન્ત અને વિશ્રાંત અવસ્થા લાવે છે. આપણી સ્ફૂરણાઓ, ઈચ્છાઓ તથા અહંમ્ નિયંત્રણમાં આવે છે અને મગજ સાથે દખલ કરી શકતા નથી. તે વર્તનમાં હકારાત્મક બદલાવ લાવે છે અને અંતમાં, આખું વ્યક્તિત્ત્વ બદલી નાખે છે.

૩. શ્વાસની જાગરુક્તા: પ્રાણાયામ માત્ર શ્વાસ લેવા અને શ્વાસ છોડવાને એકબીજા સાથે એક ચોક્કસ સંબંધમાં લાવનાર જ નથી. તે વધારે જાગરુક્તા વિકસાવવા માટે શ્વાસોચ્છવાસની વિવિધ રીતો તથા પ્રમાણોનો ઉપયોગ કરવા વિશે પણ છે. તે મગજને વિચારોના બીનતંદુરસ્ત કોલાહલથી દૂર લઈ જવામાં પણ મદદ કરે છે. પ્રાણાયામ દરમ્યાન ધ્યાન શ્વાસનાં વિવિધ પાસાંઓ પર હોય છે, અને અંદર રહેલા શ્વાસની ગતિની સંવેદવા માટે તથા અનુભવવા માટેનું જાગૃત મગજ હોય તે ઘણું મહત્ત્વનું છે.

૪. આંતરિક જાગૃતિ અને સંવેદનશીલતા: શ્વાસ પર ધ્યાન આપવું તે આપણે સભાન

મગજ, નીઓ-કોર્ટક્ષને કાર્યરત કરે છે. આમ શ્વાસોચ્છવાસ ANS દ્વારા નિયંત્રિત સ્વયં સંચાલિત અને યાંત્રિક પ્રવૃત્તિ હોવાને બદલે આપણો સભાન નિયંત્રમાં હોય છે.

આંતરિક જાગૃતિ એ માત્ર ધ્યાન નથી - તે આંતરિક સંવેદનશીલતા સાથેનું ધ્યાન છે. પ્રાણાયામના શરૂઆતના શીખવાના તબક્કા દરમ્યાન, આપણું શ્વાસોચ્છવાસ પરનું ધ્યાન ઝડપી પ્રગતિમાં પરિણમે છે. જોકે, તરતમાં જ આ પ્રક્રિયા યાંત્રિક બની જાય છે અને સ્થગિતતા અને રસના અભાવની લાગણી હાવી થઈ જાય છે. જ્યારે ધ્યાન સંવેદનશીલતા સાથે જોડાય છે ત્યારે જાગૃતિ ઘડાય છે. દુર્ભાગ્યે, સંવેદનશીલતા શોધવી અઘરી છે. વિવિધ પ્રાણાયામ ટેક્નિકોનો અભ્યાસ આપણને આંતરિક સુગ્રાહિતા વિકસાવવામાં પણ મદદ કરી શકે.

૬. ત્રીજી વ્યક્તિ તરફનું વલણ - સાક્ષીભાવ.

નિયમિત અભ્યાસ આપણને આપણી લાગણીઓ પર કાબુ મેળવવામાં મદદ કરે છે, જે આંતરિક શાંતિ, સમતોલન અને સાક્ષી ભાવમાં પરિણમે છે. મનોવૈજ્ઞાનિકો જેને તાર્કિક મગજ કહે છે તેને ભારતીય દર્શનશાસ્ત્ર સાક્ષીભાવ કહે છે, જે ભાવનાત્મક રીતે તણાઈ ગયા વગર વિશ્લેષણ કરી શકે છે.

૭. મનની શક્તિ: પ્રાણાયામનો આ મુખ્ય હેતુ છે. જ્યારે મન સ્થિર ઉભુ રહી જાય ત્યારે કોઈ વિચાર કે કોઈ લાગણી તેને ખલેલ પહોંચાડી શકે નહીં. આપણે આપણો મિજાજ, ઈચ્છાઓ, મૂડનો ચડાવ-ઉતાર અને સ્ફૂરણાઓને પ્રાણાયામના અભ્યાસ વડે નિયંત્રિત કરી શકીએ.

હઠ પ્રદિપિકા બહુ ઉચિત રીતે કહે છે (HP II: 2):

"ચલે વતે ચલમ્ ચિત્તમ્, નિશ્ચલે નિશ્ચચલમ્ ભવેત્।
યોગી સ્નાતુત્ત્વમપ્રોતિતતો વાયુમ્ નિરોધયત્।।"

એટલે કે, 'જ્યાં સુધી શ્વાસ ચંચળ છે ત્યાં સુધી મન અસ્થિર રહે છે; જ્યારે શ્વાસને કાબુમાં કરાય છે ત્યારે મનની પ્રવૃત્તિ પણ કાબુમાં આવી જાય છે.'

૮. ધ્યાન ધરવા માટેની તૈયારી: પ્રાણાયામના દૃઢતાપૂર્વકના તથા કૃતનિશ્ચયી અભ્યાસ વડે, શ્વાસોચ્છવાસના તબક્કા દરમ્યાન સ્વયંસ્ફૂરિત વિરામો આવવાના શરૂ થઈ જાય છે. મન સંપૂર્ણપણે કોરું થઈ જાય છે - સ્થિગિતતા અને શાંતિની એક જ્વલ્લેજ થતી અવસ્થા જેને માટે આપણે બધાં ઝંખીએ છીએ. આવું થાય છે કારણકે અર્થહીન વિચારોનો આંતરિક કોલાહલ, કે જે આપણા માનસિક ચોકઠાં પર બોમ્બની જેમ ઝીંકયા કરે છે તે ગળાઈ-ચબાઈ જાય છે અને મન સ્થિર, શાંતિપૂર્ણ અને એકાગ્ર તથા ધ્યાનના અભ્યાસ માટે વધુ યોગ્ય થઈ જાય છે.

માટે આંતરિક જાગૃતિને એક અતૂટ અને આવશ્યક ભાગ બનાવીને મનને પ્રાણાયામના અભ્યાસમાં લગાડવું જોઈએ. આ આપણને આપણી જાગૃતિને શરીર

તથા તેની આસપાસના કાયમી વ્યવસાયમાંથી મનમાં થતી વધુ ગુઢ પ્રવૃત્તિઓ તરફ વાળવામાં મદદરૂપ થાય છે. ત્યારે આપણે શાંતિ, પરમાનંદ અને તંદુરસ્તીની અવસ્થા પર પહોંચી શકીએ છીએ.

શ્વાસ લેવાનો અને શ્વાસ છોડવાનો પ્રમાણ વડે બંધાયેલ યાંત્રિક શિષ્ટાચાર જ પૂરતો નથી. મગજમાં હકારાત્મક ફેરફાર થાય કે તરત જ પ્રાણ ઉંડે સુધી પ્રવેશે છે. મગજના ફેરફારો પ્રાથમિક રીતે આપણા જીવનમાં રહેલા લોકો સાથેના આપણા સંબંધોમાં જોઈ શકાય છે. સંબંધો, અને આપણે તેને કેવી રીતે સંભાળીએ છીએ તે આપણે આપણી જાતને ખરેખર કેવી રીતે સમજીએ છીએ તેની સાચી કસોટી છે.

૯. રોગોને સંભાળવા: વિજ્ઞાને દૈહિક અથવા શારીરિક રોગોમાં મન તથા માનસની ભૂમિકા સ્વીકારી છે. પ્રાણાયામના વિવેકસરના અભ્યાસ સાથે વ્યક્તિ એક નક્કી તંદુરસ્ત અવસ્થા, સ્થિર અને શાંતિપૂર્ણ મન અને પ્રતિભાવાન શરીર પ્રાપ્ત કરી શકે છે. (HP II: 16-18)
૧૦. શુધ્ધીકરણ: પ્રાણાયામનો અભ્યાસ ગહન નાડીઓને શુધ્ધ કરે છે, જેના દ્વારા ઉર્જા વહે છે. આ નાડીઓ પ્રાણ, ચેતા આવેશો અને લસિકા અથવા લોહીના માર્ગને કોષો વચ્ચેની જગ્યામાં જવાની છૂટ આપે છે. આ નાડીઓને સ્વચ્છ કરીને પ્રાણાયામ શરીર અને મનમાંથી દુષિત દ્રવ્યો બહાર કાઢવામાં મદદ કરે છે. દુષિત દ્રવ્યો - યોગની ભાષામાં મળ, નાડીઓનાં સર્વસાધારણ કાર્યોમાં અવરોધ ઉભો કરીને શરીરમાં અસમતુલન ઉભું કરે છે.

ચીનનાં તાઓના સમયનાં લખાણોએ પણ શ્વાસોચ્છવાસનાં અભ્યાસની ગુરુતા - ચડીયાતાપણું સ્વીકાર્યાં છે. શેન ચાઈ - શુ, ચિંગ વંશના તજજ્ઞ અને તબીબના શબ્દોમાં “શ્વાસોચ્છવાસ અને તેને સંબંધી કસરતો કોઈપણ દવા કરતાં કે મેડીકલ થેરાપી તરીકે સો ગણી વધુ અસરકારક છે. માણસ માટે આ જ્ઞાન અનિવાર્ય છે અને દરેક તબીબે તેનો પૂરેપૂરો અભ્યાસ કરવો જોઈએ.”

રશીયા અને યુરોપમાં પણ તબીબોએ આ પ્રાચીન ચિકિત્સા શોધી કાઢી છે. ફ્રેંચ ડોક્ટરો પાસ્ચેર અને વોલ્ટર મીશેલના શબ્દોમાં દરેક કાર્યકારી અથવા જૈવિક અવ્યવસ્થા કે જે બીમારીની સ્થિતિ તરફ દોરી જતી હોય તે હંમેશાં ઈલાજ ન કરે તો પણ નિયંત્રિત શ્વાસોચ્છવાસના પ્રભાવની અસર હેઠળ સારી થઈ જાય છે.

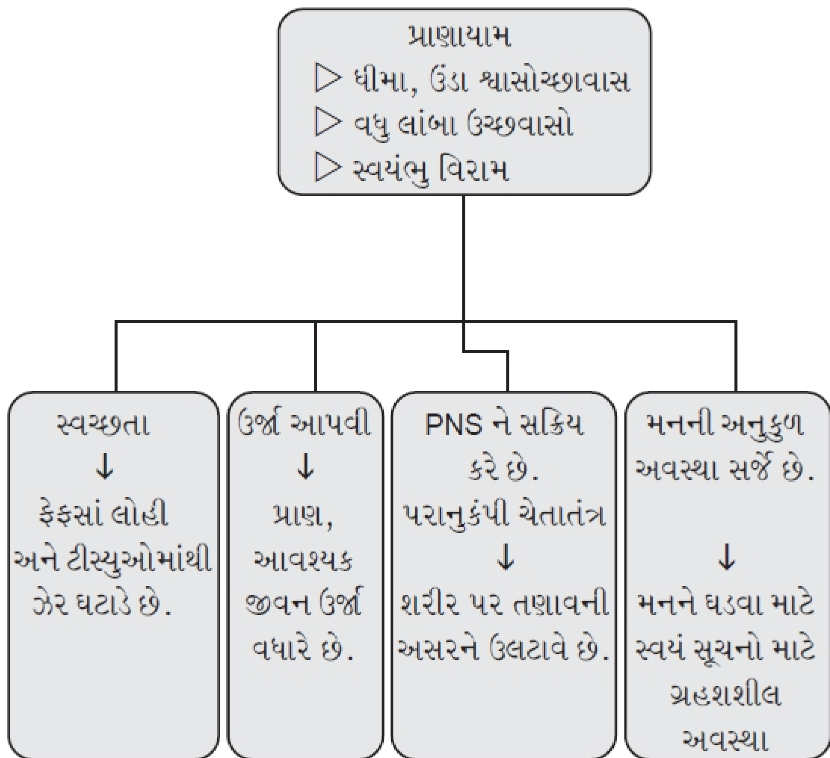
નિયંત્રિત શ્વસન એ જૈવિક પ્રતિકારને વધારવા માટે આપણે જાણીએ છીએ તેવી સૌથી આગળ પડતી રીત છે. જૈવિક પ્રત્યાઘાત ઘટાડો અને તમે એ કીટાણુઓ જોશો, જે એ ક્ષણ સુધી બીનહાનીકારક હતા તેને ચેપના એજન્ટ તરીકે વિકસતા જોશો.

હંમેશાં એક કુદરતી રોગ પ્રતિકારશક્તિ હોય છે. જે લોહીમાંના આયોનિક સમતુલન સાથે બંધબેસતી હોય છે, અને યોગ્ય, નિયંત્રિત શ્વાસોચ્છવાસ તે એસીડ અને બેઝના સમતુલનમાં ફાળો આપે છે, તે એક નિયમિતતા છે, જે દરેક શ્વાસ સાથે પુનઃ સ્થાપિત થાય છે.

શ્વાસોચ્છવાસ અને પ્રાણની ક્રિયા પર નિયંત્રણ કરીને આપણે શરીર અને મન પર કાર્યક્ષમ રીતે નિયંત્રણ મેળવી શકીએ છીએ. શ્વાસ, કે જે આપણી ઈચ્છાના નિયંત્રણ હેઠળ વિચારોથી નિર્દેશાય છે, તે જીવન શક્તિનું પ્રદાન કરનાર તથા નવશક્તિનો સંચાર કરનાર બળ છે, જેને સ્વ વિકાસ માટે, ઘણા રોગોનો ઈલાજ કરવા માટે અને આપણા ચારિત્ર્ય તથા સંજોગો પર નિયંત્રણ મેળવવા માટે ઉપયોગ કરી શકાય છે. તે આપણા જીવનની દરેક ક્ષણે એકદમ સહેલાઈથી પહોંચી શકાય તેમ હોય છે. આપણે તેનો વિવેકપુરઃસર ઉપયોગ કરીએ.

પ્રાણાયામનો નિયમિત અભ્યાસ એ બેંકમાં પૈસા મૂકવા જેવું છે - તે આરોગ્ય, ઉર્જા અને જીવનશક્તિની અનામત વિકસાવે છે, જેનો આપણે આપણો અભ્યાસ પૂરા કર્યાના લાંબા સમય પછી આપણે ઉપાડ કરી શકીએ છીએ.

— રીચાર્ડ સી. મીલર



પ્રાણાયામ
▷ ધીમા, ઉંડા શ્વાસોચ્છવાસ
▷ વધુ લાંબા ઉચ્છવાસો
▷ સ્વયંભુ વિરામ
સ્વચ્છતા
↓
ફેફસાં લોહી અને ટીસ્યુઓમાંથી ઝેર ઘટાડે છે.
ઉર્જા આપવી
↓
પ્રાણ, આવશ્યક જીવન ઉર્જા વધારે છે.
PNS ને સક્રિય કરે છે.
પરાનુકંપી ચેતાતંત્ર
↓
શરીર પર તણાવની અસરને ઉલટાવે છે.
મનની અનુકુળ અવસ્થા સર્જે છે.
↓
મનને ઘડવા માટે સ્વયં સૂચનો માટે ગ્રહશશીલ અવસ્થા

૧૩

પ્રાણાયામના સિધ્ધાંતો અને ભાષા

વિદ્વત્તાએ ક્ષણથી ક્ષણ સુધીની ગતિ છે.

— જે. કૃષ્ણમૂર્તિ

પ્રાણાયામ એ આપણી વ્યક્તિગત ઉર્જાને વૈશ્વિક ઉર્જામાં પરિવર્તિત કરવાની પ્રક્રિયા છે.

— કેવીન કીંગ્સલેન્ડ

આ બધું ખૂબ જ અજોડ અને ગૂઢ છે.

પ્રાણાયામનો ઈતિહાસ.

પ્રાણાયામનો સૌથી વહેલો સંદર્ભ ૧૫૦૦ BC પહેલાંની તારીખોનાં વેદકાળનાં સાહિત્યમાં જોવા મળે છે. તે સમયે પ્રાણાયામનો અભ્યાસ મુખ્યત્વે ધાર્મિક વિધિના ભાગ તરીકે કરાતો હતો, જ્યારે મનમાં મંત્રો બોલતી વખતે શ્વાસને રોકી રખાતો હતો. ભટકતાં મનને કાબુમાં રાખવા માટે તથા મંત્રોના રટણને વધુ ફળદાયી બનાવવા માટે આમ કરવામાં આવતું.

સમયોપરાંત મન પર પ્રાણાયામની અસરો વધુ સ્પષ્ટતા સાથે સપાટી પર આવી. પ્રાણાયામની ઉત્ક્રાંતિમાં સૌથી મહત્ત્વનું સીમાચિન્હ ત્યારે આવ્યું જ્યારે ઋષિ પતંજલીએ તેમનાં યોગ સૂત્રો દ્વારા પ્રાણાયામનું મનો-શારીરિક અભ્યાસ અને એક એવી ટેક્નિક કે જે મન પર નિપુણતા તરફ દોરી ગઈ, મનોજય , તરીકે વર્ણન કર્યું. તેમણે માન્ય કર્યું કે શ્વાસોચ્છવાસની પ્રવૃત્તિના ઉપયોગની શરીર વિજ્ઞાન અને મનોવિજ્ઞાનને લગતી મહાન અસર હતી જેનો મન-શરીર સંકુલની તંદુરસ્તી સુધારવામાં ઉપયોગ કરી શકાય. પ્રાણાયામની ટેક્નીકોનું પછીથી હઠ યોગ પરંપરા (૧૦૦૦-૧૭૦૦ AD)માં સજાવટ તથા વર્ગીકરણ કરાયું. શ્વાસને ઈરાદાપૂર્વક રોકવો, કુમ્ભક , પ્રાણાયામનો સૌથી મહત્ત્વનો ઘટક

બન્યો. એટલો બધો મહત્ત્વનો કે કુમ્ભક શબ્દનો ઉપયોગ પ્રાણાયામના સમાનાર્થી તરીકે થવા લાગ્યો. આ પરંપરામાં કપાલભાતી અને ભસ્ત્રીકા જેવા બંધો અને શતક્રિયાઓ નો ઉપયોગ કરીને શ્વાસના દોરીસંચારની પધ્ધતિઓ તથા પ્રાણનું નિર્દેશન કરતી હાથ તથા આંગળીઓની મુદ્રા વિકસી. શ્વાસોચ્છવાસના તબક્કાઓ, ગતિ અને પ્રમાણ, શ્વાસની ધારણશક્તિના પ્રકારો તથા ટેક્નિકો આ સમયે ઉમેરાયાં હતાં.

આ મિલન સમયે, આપણે કહી શકીએ કે પ્રાણાયામને જ્યાં સુધી ધ્યાનમાં લઈ શકાય ત્યાં સુધી વિચારોની બે શાખાઓ છે. તેમાંથી એકમાં પુષ્કળ પ્રમાણમાં આઝાદી છે કારણ કે તે વ્યક્તિની ક્ષમતા પર આધારિત સૌમ્ય અભ્યાસ દ્વારા મન પર પડતી ઝીણી અને ગુપ્ત અસરોનાં મહત્ત્વ પર વધુ ભાર આપે છે, જ્યારે બીજી શાખા અભ્યાસનાં ટેક્નિકલ પાસાં પર ભાર આપે છે.

પ્રાણાયામ કરવાના મૂળ સિધ્ધાંતો અને હેતુઓ.

પ્રાણાયામ એટલે જે અનૈચ્છિક નિયંત્રણ ચાલ્યા કરે છે તેને તોડવા માટે શ્વાસોચ્છવાસની પ્રક્રિયાને સભાનપણે ધીમી પાડવી તથા નિયંત્રણ કરવું. ઉચ્ચત્તર કોર્ટીકલ કેન્દ્ર (નીઓ કોર્ટેક્ષ)નો ઉપયોગ કરીને સભાન પ્રયત્નો વડે અનૈચ્છિક નિયંત્રણ (નીચલાં કેન્દ્ર)ને વ્યતિક્રમીને જ્યારે આપણે શ્વાસોચ્છવાસ પર નિયંત્રણ મેળવીએ છીએ ત્યારે આ બને છે. પ્રાણાયામ કરવાના મૂળભુત હેતુઓ આ મુજબ છે:

- શ્વાસોચ્છવાસના દરને ધીમો પાડવો
- પૂરા શ્વાસ લેવા
- શ્વાસોનું સમતુલન કરવું.
- જાગૃતિ ઘડવી.
- શ્વાસોનું પ્રયત્નહીન ધારણ.

ઉચ્છવાસ મહત્ત્વના છે.

પ્રાણાયામમાં યોગ્ય અને લંબાવેલા ઉચ્છવાસ પર ભાર મૂકાયો છે. ઉચ્છવાસ દરમ્યાન આપણે અંગારવાયુનાં રુપમાં આપણા શરીરમાંથી ઝેર બહાર ફેંકીએ છીએ. જો ઉચ્છવાસની ગુણવત્તા સારી ન હોય તો પ્રાણાયામના આખા અભ્યાસ પર વિપરીત અસર થાય છે.

સારા અને ઉંડા ઉચ્છવાસના ફાયદાઓ.

- ફેફસાંઓ દ્વારા વધુ અશુધ્ધીઓ બહાર કઢાય છે.
- પેઢુના સ્નાયુઓ અને ઉદરપટલનો વધુ ફાયદાકારક રીતે ઉપયોગ થઈ શકે છે. પેટની અંદરના અવયવોનું સારું મર્દન થાય છે.
- લાંબા ઉચ્છવાસો PNS ને ગતિ આપે છે અને PNS તણાવની અસરોને ખાળતી હોવાથી તે મનની સમતુલિત તથા શાંત અવસ્થા લાવે છે.

- ત્યાર પછીના અંદર લેવાતા શ્વાસ આપોઆપ જ વધુ ઉંડા બને છે અને શ્વાસની ગુણવત્તા સુધરે છે.
- મનને શીથિલ થવાનો તથા તણાવની અસરો સાથે ફરી તાલમેલ બેસાડવાનો સમય મળે છે અને તેની ભૌતિક શરીરની અવસ્થા પર હકારાત્મક અસર પડે છે.

જો આપણે ધીમેથી અને સરળતાપૂર્વક, મહેનત વગર શ્વાસ બહાર કાઢી શકતા ન હોઈએ તો આપણે ખરેખર પ્રાણાયામમાં પ્રગતિ કરવા માટે તૈયાર નથી. માટે શ્વાસોચ્છવાસનાં કોઈપણ અભ્યાસની શરૂઆત ઉચ્છવાસ સાથે કરવાથી તે તમને યોગ્ય માર્ગ પર મૂકી દે છે.

પ્રાણાયામની ભાષા

પ્રાણાયામ ત્રણ પ્રક્રિયાનો સમાવેશ કરે છે: રેચક, પૂરક, કુમ્ભક.

રેચક (શ્વાસ બહાર કાઢવો): રેચક એ સરળ અને અસ્ખલિત રીતે ફેફસાંમાંથી અશુધ્ધ હવા બહાર કાઢવાનો તબક્કો છે. સામાન્ય, શ્વાસોચ્છવાસમાં સ્નાયુની ઉર્જાનો ઉપયોગ શ્વાસ અંદર લેવામાં કરાય છે, જ્યારે ઉચ્છવાસ માત્ર શીથિલ થતા અને તણાયેલા સ્નાયુઓનો જ સમાવેશ કરે છે. પ્રાણાયામથી શ્વાસોચ્છવાસમાં શ્વાસ અંદર લેવા કરતાં બહાર કાઢવાનું લંબાવવા માટે તથા આપણા શરીરમાંથી વધુ હવાને બહાર કાઢવા માટે પણ સતત નિયંત્રણ હેઠળ પેટના સ્નાયુઓનો ઉપયોગ કરાય છે.

પેટ કે જે શ્વાસ અંદર લેવાય ત્યારે કદાચ ફૂલી ગયું હોય તો હવે સંકોચાવા લાગે છે અને અંદર તરફ જાય છે. તે ઉદરપટલને ઉપર ચડાવીને ફેફસાં ખાલી કરવામાં મદદ કરે છે. વિસ્તરેલી છાતી સંકોચાવા માંડે છે અને હવા નસકોરાં દ્વારા બહાર નીકળે છે. જો આપણે સંપૂર્ણપણે શ્વાસ બહાર ન કાઢી નાખીએ તો યોગ્ય રીતે શ્વાસ અંદર લેવાનું અશક્ય છે. એક સારા ઉચ્છવાસ પછી, તાજી હવાનો વધારે જથ્થો આપોઆપ જ ફેફસાંમાં પ્રવેશે છે.

પૂરક (શ્વાસ અંદર લેવો): પૂરક એ સરળ અને અસ્ખલિત રીતે શ્વાસને અંદર લેવાની પ્રક્રિયા છે. ફેફસાંઓને ખાલી કર્યા પછી, બીજું પગલું તેમને મહત્તમ શક્ય હદ સુધી પાછાં ભરવાનું છે. ઉંડા શ્વાસોચ્છવાસના અભ્યાસમાં છાતી ફૂલે છે અને ઉદરપટલને નીચે તરફ ધક્કો વાગે છે. પેટમાં રહેલા અવયવોને પણ નીચે તરફ ધક્કો વાગે છે અને પેટની બહારની દિવાલ બહાર તરફ ધકેલાય છે. પૂરકની પ્રક્રિયા સૈધ્ધાંતિક રીતે સહેજ અલગ છે. ફેફસાં ભરાઈ જાય છે અને ઉદરપટલ નીચે ઉતરે છે, પરંતુ પેટની બહારની દિવાલ અને પરિધીય પ્રદેશના સ્નાયુઓ સતત નિયંત્રણ હેઠળ રહે છે અને પેટની દિવાલને બહા ધકેલાતી રોકવામાં આવે છે.

જોકે, જો આપણે પેટની દિવાલને યથાસ્થાને રાખવાના પ્રયત્નમાં કારણ વગર તણાવ અનુભવીએ તો આપણે મન પર થનારી ગુપ્ત અસરોને ગુમાવીએ છીએ. માટે, અસ્ખલિત પ્રવાહ અને લય સાથે શક્ય તેટલી સહજ રીતે શ્વાસ લેવો તે મહત્ત્વનું છે. આપણે નાક દ્વારા અંદર આવતા શ્વાસ પ્રત્યે સજાગ થતાં શીખવું જરૂરી છે. વહેતી હવા ગળાંના

પાછલા ભાગને અને તેનાથી આગળ અંદર છાતીનાં અસ્થિની પાછળ અડે, જે પાંસળીઓ અને છાતીની દિવાલને વિસ્તારે અને પેટનાં પોલાણની અંદર ક્રમશઃ દબાણ વધારે.

કુમ્ભક (શ્વાસ ધારણ): પારંપારિક રીતે શ્વાસને પધ્ધતિપૂર્વક રોકી રાખવો તેને કુમ્ભક કહેવાય છે. કુમ્ભક શબ્દનો અર્થ વસ્તુને પકડી રાખવા અથવા ધારણ કરવા માટેનો કુમ્ભ અથવા વાસણ એવો થાય છે અને પ્રાણાયામના સંદર્ભમાં તેનો અર્થ છે. "શ્વાસને અથવા હવાની ગતિને પકડી રાખવી."

કુમ્ભકના પ્રકારો

અ. સમય આધારિત

૧. અંતઃકુમ્ભક: જ્યારે શ્વાસને અંદર લીધા પછી રોકી રખાય. તેને અંતઃકુમ્ભક અથવા આંતરિક ધારણ કહે છે.

૨. બાહ્ય કુમ્ભકઃ જ્યારે શ્વાસને બહાર કાઢ્યા પછી રોકી રખાય તેને બાહ્ય કુમ્ભક અથવા બાહ્ય ધારણ કહે છે.

બ. યાંત્રિકતા આધારિત

૧. સહિત કુમ્ભક: આ શ્વાસ લીધા પછી કે બહાર કાઢ્યા પછી શ્વાસને અટકાવી રાખવાની ઈરાદાપૂર્વકની ક્રિયા છે જેમાં પ્રયત્નનો સમાવેશ થાય છે.

૨. કેવલ કુમ્ભક: અભ્યાસ દરમ્યાન, જ્યારે કોઈ પ્રયત્ન અથવા અસુવિધા વગર, સમય, સ્થળ કે સંખ્યાની પૂર્વ શરતો વગર વિરામ જારી રહે છે ત્યારે તેને કેવળ કુમ્ભક, સંપૂર્ણ અને શુધ્ધ વિરામ કહે છે. આ કુમ્ભક રોગોને મટાડે છે અને દીર્ઘાયુષ્ય લાવે છે.

સહિત કુમ્ભક

હઠ યોગ પરંપરામાં પ્રાણાયામ એ કુમ્ભક અથવા શ્વાસ અંદર લીધા પછી રોકી રાખવા સાથે સમાનાર્થી છે.**અભ્યાસ કરનાર માટે આ પ્રકારના કુમ્ભકને સુરક્ષિત બનાવવા માટે ચોક્કસ પૂર્વ સાવધાનીનાં પગલાં લેવાં જરૂરી છે.** છાતીનાં પોલાણ અને પેટની અંદર વધેલા દબાણ સાથે કામ પાડવા તથા તેવી જ રીતે વિપરીત અસરો વગર તેને લાંબા સમય સુધી જાળવી રાખવા માટે સક્ષમ હોવું આવશ્યક છે. વિરામોને સુરક્ષિત રીતે લંબાવવા માટે પ્રાપ્ય પરંપરાગત પધ્ધતિઓને બંધ કહેવાય છે. તેને તાલીમબધ્ધ ગુરુનાં સક્ષમ માર્ગદર્શન હેઠળ શીખવા જરૂરી છે. અને આ પુસ્તકમાં તેના સાથે કામ કરવામાં આવશે નહીં.

કેવલ કુમ્ભક - સર્વ માટે આશીર્વાદ

તે થોડીક વાર માટે શ્વાસનું સ્વયંસ્ફૂરિત અને આરામદાયક અટકવું છે. આ પ્રાણાયામનો આખરી હેતુ છે. કેવલ કુમ્ભક દરમ્યાન શ્વાસોચ્છવાસનું ચક્ર એક સંપૂર્ણપણે સભાન અને જાગૃત મગજ સાથે સાવ સ્થિર થઈ જાય છે. આ અવસ્થા "સંપૂર્ણ શાંતિપૂર્ણ વિરામ" અથવા સંપૂર્ણ આરામની એક અવસ્થા તરીકે પણ ઓળખાય છે. આપણે જ્યારે આ અવસ્થામાં હોઈએ ત્યારે ઉતાવળ, હેતુ, ઈચ્છા, ચિંતા, ડર, ધિક્કાર, ગુસ્સો અને ભૂખ તથા તરસ જેવી લાગણીઓ પણ અદૃશ્ય થઈ જાય છે.

શરીર વિજ્ઞાનની દૃષ્ટિએ, તે શરીરનાં બધાં જ કાર્યો પર હકારાત્મક અસરનાં પરિણામ સાથે ફેફસાંઓમાં વાયુઓનું વધુ સારું અને સંપૂર્ણ આદાન-પ્રદાન થવા દે છે. સંશોધનો જણાવે છે કે પ્રાણાયામ દરમ્યાન શ્વાસને પકડી રાખવાથી શરીરની અંદર ચયાપચયની પ્રક્રિયા તીવ્રતાપૂર્વક ઘટે છે અને શરીરનો પ્રાણવાયુનો ઉપયોગ પણ અમુક હદ સુધી ઘટે છે. એનો અર્થ છે કે આપણે શ્વાસ રોકી રાખીએ ત્યારે, આપણું શરીર ચયાપચય ધીમું કરી નાખે છે અને કોઈક બીજી રીતે સંગ્રહાયેલ ઉર્જાનો ઉપયોગ કરે છે. આ પ્રકારના પ્રાણાયામ સાથે આપણે હૃદયના ધબકારાનો અને રક્તચાપનો દર નીચો કરીને પરાનુકંપી ચેતાતંત્ર પર અસર કરીએ છીએ.

આ 'વિરામ' એ વિશ્રાંતિ પ્રત્યાઘાતોને આહ્‌વાન આપવાની શક્તિશાળી રીત છે. આ સ્વયંસ્ફૂરિત વિરામો દ્વારા આપણે માનસિક વિશ્રાંતિ મેળવી શકીએ છીએ. જો આપણે ઉશ્કેરાયેલા, નર્વસ, ચિંતિત અથવા થાકેલા હોઈએ તો આપણા શ્વાસોચ્છવાસને લાંબા સમય સુધી ધારણ કરી શકતા નથી.

ચાલો આપણે માનસિક અવસ્થા અને આપણા શ્વાસોચ્છવાસ વચ્ચેના સહચર્ય વિશે આપણે જે વાંચ્યું છે તે ઝડપથી યાદ કરી જઈએ. - ઉશ્કેરાયેલા વિચારો ઝડપી, બરછટ અને અસ્થિર શ્વાસોચ્છવાસ પેદા કરે છે, જ્યારે શાંત અને સ્વસ્થચિત્ત મગજ ધીમા અને સરળ શ્વાસોચ્છવાસમાં પ્રતિબિંબિત થાય છે. શ્વાસોચ્છવાસના દરને સભાનપણે ધીમો કરવાથી અર્થવગરના વિચારો કાબુ હેઠળ આવે છે અને આખરે શ્વાસોચ્છવાસના સ્વયંસ્ફૂરિત અંત સાથે, મન સંપૂર્ણ શાંતી, સ્થિરતા તથા સમતોલન અનુભવી શકે છે - મનની એક લગભગ વિચારવિહીન અવસ્થા, તંદુરસ્તી અને ઈલાજ માટે ઈષ્ટતમ અવસ્થા.

આ પરમાનંદની અવસ્થા બધાની પહોંચની અંદર છે. કેવલ કુમ્ભકનો અનુભવ સારી રીતે બંધાણી થઈ જવાય તેવો છે - શારીરિક રીતે, માનસિક રીતે, ભાવનાત્મક રીતે તથા આધ્યાત્મિક રીતે. જો નિયમિતપણે અભ્યાસ કરાય તો આ કસરત કોફીના એક પ્યાલા અથવા એક સીગારેટ કરતાં વધુ વિશ્રાંતિ આપનાર છે. કેવલ કુમ્ભકનો અનુભવ નિયંત્રણ મેળવવામાં મદદ કરે છે, ખાસ કરીને એવા લોકોમાં જેઓ વધારે પડતા વ્યગ્ર હોય અથવા જેમની માનસિક વૃત્તિઓ વિકૃત હોય જે આખરે હિંસા, શોષણ તથા વ્યસન તરફ દોરી જાય.

કેવલ કુમ્ભકનો અનુભવ કરવાની રીત, સંપૂર્ણપણે શાંતિપૂર્ણ વિરામ

૧. કપાલભાતિ અને ભસ્ત્રિકાઃ આપણે વધારાનો પ્રાણવાયુ પૂરવઠો આપતી શ્વાસોચ્છવાસની ક્રિયાઓ વડે સ્વયંસ્ફૂરિત શાંતિપૂર્ણ વિરામો માટે તૈયાર થઈ શકીએ.

કારણ કે સમયની લંબાઈ કે જેના પર અસુવિધા વગર વિરામને લંબાવી શકાય, તે પ્રાપ્ય પ્રાણવાયુના પૂરવઠા પર આધારિત છે. કપાલભાતિ અને ભસ્ત્રિકા (પ્રકરણ-૧૫) જેવા અભ્યાસો પ્રાથમિક રીતે તંત્રમાંથી અંગારવાયુ દૂર કરવા માટે ઉપયોગમાં લેવાય છે. પરંતુ આ પ્રક્રિયામાં પ્રાણવાયુનો વધારાનો પૂરવઠો પણ છે તે શ્વાસ લેવાને ગતિ આપવાનું મુલતવી રાખે છે - મગજમાં કેમોરીસેપ્ટર્સ વડે ધ્યાન ધરાતુ કાર્ય - આમ શાંતિપૂર્ણ વિરામને ઉપર ચડાવે છે.

૨. શ્વાસોચ્છવાસને સ્વાભાવિક અવસ્થાને ઈરાદાપૂર્વક ધીમી કરીને: ઋષિ પતંજલી તેમનાં યોગ સૂત્રોમાં આને આ રીતે વ્યાખ્યાયિત કરે છે, "તસ્મિન સતી શ્વાસ - પ્રશ્વાશા - યોર્ગતિ - વિચ્છેદ: પ્રણાયમઃ" (૨:૪૯)

તેનો અનુવાદિત અર્થ છે, 'પ્રાણાયામ એટલે શ્વાસોચ્છવાસની સ્વાભાવિક શૈલીને ધીમી કરીને (વિચ્છેદ) તેના પર નિયંત્રણ કરવું, જે આખરે સંપૂર્ણ અને સ્વયંસ્ફૂરિત મૌન તરફ દોરી જાય.'

આમ બળપૂર્વક શ્વાસનું ધારણ એ કેવલ કુમ્ભકનો અનુભવ કરવાનો એક માત્ર માર્ગ નથી. માત્ર સ્વાભાવિક શ્વાસોચ્છવાસનો દર ઘટાડીને અને ઉંડા શ્વાસ સાથે તેનો લય તથા સરળતા જાળવી રાખવી તે પણ ઉપરની અવસ્થા તરફ લઈ જઈ શકે.

૩. સહિત કુમ્ભક લાંબા ગાળાના અભ્યાસ પછી: યોગસૂત્ર કહે છે કે, "બાહ્ય અબાહ્યન્તર - સ્તંભ - વૃત્તિ - દિશાકાલ સંખ્યાભિઃ પરિદ્રિષ્ટો દિવ્ધા સુક્ષ્માઃ" (૧૧:૫૦)

અનુવાદિત અર્થ છે, 'શ્વાસોચ્છવાસની ગતિ ત્રણ રીતે સ્થિર થઈ શકેઃ બાહ્ય (શ્વાસ બહાર કાઢ્યા પછી), અબાહ્યન્તર (શ્વાસ અંદર લીધા પછી) અને સ્તંભ (બન્ને વચ્ચે ગમે ત્યાં, જ્યારે શ્વાસ આગલા બે પ્રકારના લાંબા ગાળાના અભ્યાસ પછી સ્વયં સ્ફૂરિત રીતે અટકી જાય છે.)'

હઠ પ્રદિપિકા કહે છે કે (હઠ યોગનું યોગ માટેનું લખાણ) વ્યક્તિએ લાંબા સમયગાળા સુધી દરરોજ સહિત કુમ્ભકના ઘણા ચક્રોનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ અને ઉત્તરોત્તર લાંબા સમય માટે કુમ્ભક અવસ્થા જાળવી રાખવી જોઈએ. આનાથી કેવલ કુમ્ભકની અવસ્થા સુધી પહોંચવા માટે ધીમે ધીમે ઓછા શારીરિક પ્રયત્નની જરૂર પડશે.

જ્યારે આપણે પ્રાણાયામનો અભ્યાસ શરૂ કરીએ ત્યારે આપણે આપણા શ્વાસને બળપૂર્વક રોકી રાખવાનો પ્રયત્ન ન કરવો જોઈએ, તેને બદલે સ્વાભાવિક રીતે અને સરળતાથી શ્વાલ લો. માત્ર ગણનાપાત્ર સમય પછી જ્યારે આપણે પાયાની શ્વાસોચ્છવાસની કસરતોમાં નિપુણતા મેળવી લઈએ અને કોઈ પ્રતિકુળ નિશાની ન હોય ત્યારે આપણે સ્વૈચ્છિક શ્વાસ-રોકવા (સહિત કુમ્ભક) તરફ આગળ વધી શકીએ, અને તે પણ એક શિક્ષકનાં માર્ગદર્શન હેઠળ. જો વ્યક્તિમાં લાંબા સમય માટે સરળતાથી અને આરામપૂર્વક ઉચ્છવાસનો સમયગાળો બમણો કરી શકવાની ક્ષમતા હોય તો તે સ્વૈચ્છિક રીતે શ્વાસ રોકવા માટે યોગ્ય છે.

શ્વાસ ધારણ કસરતો ત્યારે જ કરવી જોઈએ જ્યારે આપણે એવા તબક્કે પહોંચીએ જ્યાં આપણે શ્વાસ લેવાની અને કાઢવાની આપણી ક્ષમતા સુધારી હોય અને તે કસરત આપણી શ્વાસોચ્છવાસ લેવાની ને કાઢવાની પેટર્નને ખલેલ ન પહોંચાડતી હોય. માત્ર જ્યારે આપણે આપણી અંદરની હવા ખાલી કરી નાખીએ ત્યારે જ નવો શ્વાસ અંદર લઈ શકીએ અને માત્ર જ્યારે આપણે શ્વાસને અંદર ખેંચીએ ત્યારે જ તેને પકડી રાખી શકીએ. માટે, જો આપણે શ્વાસને સંપૂર્ણ પણે બહાર ન કાઢી નાખીએ તો આપણે આપણો શ્વાસ પકડી રાખી શકીએ નહીં.

સ્વામી સત્ચીદાનંદ મુજબ, સહિત કુમ્ભક માટેની પાત્રતાના માપદંડો વ્યક્તિની સરળતાપૂર્વક શ્વાસ લેવા તથા છોડવા વચ્ચેનું પ્રમાણ ૧૦:૨૦ સેકન્ડનું જાળવી રાખવાની ક્ષમતા છે.

પ્રાણાયામ વિરુધ્ધ ઉંડા શ્વાસ લેવા.

ઘાણ લોકો પ્રાણાયામને ઉંડા શ્વાસોચ્છવાસ સમજે છે, પરંતુ મૌલિક દૃષ્ટિએ તે બન્ને અલગ છે.

	ઉંડા શ્વાસોચ્છવાસ [illegible]	
સ્નાયુઓની કસરત પછી [illegible] સભાનપણે કરાય છે.		
[illegible]		
નિયંત્રણ [illegible] સર્જવા		
કસરત પછી [illegible] સામાન્ય		
	ઉંડા શ્વાસોચ્છવાસ [illegible]	
	લંબાવેલા ઉચ્છવાસનું મહત્ત્વ [illegible]	
કસરત પછી [illegible] સાથે ઘટે છે.		
ત્રણ જુદા જુદા, [illegible] એક ચક્ર બનાવે છે.		
	[illegible]	
તેને લયબધ્ધ કરવા માટે અને [illegible]માં રહેવા માટે અનુસરાય છે.		
હા, એક નસકોરુ પ્રા[illegible] પ્રાણ ચાન્ટીંગ, ભ્રમરી		
	[illegible]	
	[illegible]	
	કસરત [illegible] તરફ	

૧૪

પ્રાણાયામ શરૂ કરવા

આપણે કશુંક કરીને તે કરવાનું શીખીએ છીએ. બીજો કોઈ માર્ગ નથી.

— જહોન હોલ્ટ

આરોગ્ય તરફની યાત્રા

આજે પ્રાણાયામ.

વર્ષો સુધી પશ્ચાદભૂમાં રહ્યા પછી હવે પ્રાણાયામે લોકપ્રિયતા પ્રાપ્ત કરી છે. તેના લાભો વિશેની જાગૃતિ ફેલાતી જાય છે તેમ, વધુ સારી તંદુરસ્તી માણવાના પ્રયત્નમાં વધુને વધુ લોકો પ્રાણાયામને પસંદ કરવા લાગ્યા છે. લોકોને બગીચામાં, દરિયાકિનારે અને મુસાફરી વખતે ટ્રેનના ડબ્બામાં પણ પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કરતા જોવા એ અસામાન્ય બાબત નથી.

દરેક સિક્કાની બે બાજુઓ હોય છે. જ્યારે પ્રાણાયામના પુષ્કળ ફાયદાઓ છે, ત્યારે જો તે યોગ્ય માર્ગદર્શન વગર કરવામાં આવે તો તેની ખરાબ અસરો પણ છે. પ્રાણાયામ, શ્વાસ અંદર લેવા, બહાર છોડવા વગેરે વિશે વાત કરવી સહેલી છે, પરંતુ તેને અસરકારક બનાવવા માટે તે સાચી રીતે થવા જરૂરી છે.

અયોગ્ય અભ્યાસો: પ્રાણાયામ એક એવા શિક્ષક પાસેથી શીખવા જોઈએ, જે માત્ર તેની રીતો જ ન જાણતા હોય, પરંતુ જે નિરિક્ષણ કરી શકે અને વ્યક્તિ સાચા માર્ગ પર આવે ત્યાં સુધી તેને સુધારી શકે. આ વસ્તુ વ્યક્તિની ઉંમર, શ્વાસોચ્છવાસની ક્ષમતા, રોગની સ્થિતિ અને બીજા મહત્ત્વનાં પાસાંઓ મુજબ ભિન્ન થશે. દોષપૂર્ણ રીતો સારું કરવાને બદલે વધુ નુકશાન કરી શકે અને તેને વ્યક્તિગત રીતે સુધારવું જોઈએ.

વધુ પડતો ઉત્સાહ: વ્યક્તિની મર્યાદાઓનો સ્વીકાર કર્યા વગર વધુ પડતાં પ્રાણાયામ કરવા તે જોખમી છે. શ્વાસોચ્છવાસ વખતે વધુ પડતું જોર કરવું, સમયના એક ચોક્કસ

સમયગાળા માટે અભ્યાસ ચાલુ રાખવા માટે સંઘર્ષ કરવો, મધ્યાંતર દરમ્યાન હવા માટે હાંફવું - આ બધી નિશાનીઓ છે કે આપણે વધુ પડતું કરી રહ્યા છીએ. આપણામાંના ઘણા મધ્યવય અથવા પાકટ-પૂખ્ત જીવનમાં પ્રાણાયામ શરૂ કરે છે, જ્યારે પીઠ અક્કડ થઈ ગઈ હોય, ગોઠણમાં આર્થરાઈટીસ હોય, અને શ્વાસોચ્છવાસની ક્ષમતા ઘણી મર્યાદિત હોય છે. હંમેશા ધીમેથી શરૂ કરવું, ક્રમશઃ આગળ વધવું, તે પણ માર્ગદર્શન હેઠળ વિકસવું તે સુરક્ષિત છે.

યાંત્રિક વલણ: કેટલાક લોકો માટે, પ્રાણાયામ એક સમય માટે ‘X ’ પ્રાણાયામ થવા જ જોઈએ અને તેના પછી ‘C ’ પ્રાણાયામ ‘D ’ સમય માટે થવા જ જોઈએ અને એવું બધું હોય છે. દિવસ પૂરતો શિષ્ટાચાર પૂરો કરવા માટે નિશ્ચયી એવા આપણે મન તથા શરીર પરની અસર વિશે જાગૃત થયા વગર એક પ્રાણાયામ પરથી બીજા પર કુદીએ છીએ. જેમાં આપણી સમસ્યાઓનાં મૂળીયાં પડેલાં છે તેવા આપણા ‘વાનર વેડા’ પર પ્રાણાયામની કેટલી છૂપી અને ગહન અને દૂરગામી અસર થઈ શકે છે તેનો આપણને બહુ ઓછો ખ્યાલ આવે છે.

પ્રાણાયામ શીખતી વખતે એક નાના જુથની બેઠક અથવા ક્લાસ ભરવા સલાહ ભર્યું છે, જ્યાં શ્વાસોચ્છવાસનું ધ્યાન રાખી શકાય. સમયસર સૂચનાઓ આપવી તથા જરૂરી સુધારાઓ કરવા તે શિક્ષકોની ફરજ છે.

અંગ વિન્યાસ.

જેવી રીતે એક સંગીતકાર તેના કાર્યક્રમ માટે તૈયારી કરે છે, બરાબર તેવી જ રીતે આપણે પણ એક સારા અભ્યાસ માટેનો મૂડ ઉભો કરવા આપણી જાતના સૂર મેળવવા જોઈએ. સાચો અંગવિન્યાસ એ પ્રાણાયામના સફળ અભ્યાસ માટે અનિવાર્ય છે. શારીરિક અસુવિધા અને માનસિક કોલાહલ બહુ નજીકથી પરસ્પર સંબંધી છે. તેથી એક સ્થિર અને શાંત શરીર એ મનને શાંત કરવા માટેની પૂર્વ જરૂરીયાત છે. શરીરને સ્થિર અને આરામપ્રદ રાખવું જ જોઈએ.

બીન જરૂરી હલનચલન પ્રાણને વિખેરી નાખે છે તેથી માણસ લાંબા સમય માટે એક સ્થિતિમાં આરામથી બેસી શકવો જોઈએ. અંગવિન્યાસ સ્થિર હોવો જોઈએ. જેથી તેને સંભાળવામાં ઓછામાં ઓછા પ્રયત્નની જરૂર પડે છે. તે સુખાસન હોવું જોઈએ જેથી તેને દરેક ખલેલોથી મુક્ત મગજ વડે સંભાળી શકાય.

સીધા બેસવું એટલે કરોડને છેક નીચેથી મસ્તક સુધી ઉપર ચડતી ઉભી રેખા સાથે એક હરોળમાં અને કતારમાં રાખવી. કરોડનું વિકૃતીકરણ માત્ર અસુવિધાજનક જ નથી પરંતુ એક ખૂબ જ ગુપ્ત સ્તરે, ઉર્જાના પ્રવાહને અવરોધે છે.

યોગમાં સૂચવાયેલ અંગ વિન્યાસો જુદી જુદી રીતે પગ વાળીને બેસવાની સ્થિતિમાં છે, જે કરોડને મજબૂત ત્રિકોણીય આધાર આપે છે જ્યાં કરોડ ટટ્ટાર છે અને શરીરના બીજા બધા ભાગો શીથિલ છે. તેમાં યોગ શિક્ષકનાં વ્યવહારુ માર્ગદર્શન હેઠળ નિપુણતા મેળવી શકાય છે. તે છે - પદ્માસન, અર્ધપદ્માસન, સિધ્ધાસન, સ્વસ્તિકાસન અને સુખાસન

(સાદી પલાંઠી)

વાળેલા પગનાં અંગવિન્યાસના શરીર વિજ્ઞાનને લગતા ફાયદાઓ:

આ અંગવિન્યાસો ધ્યાન માટે જરૂરી એવા નીચે મુજબના મહત્ત્વના ફાયદાઓ આપે છે:

૧. પગ વાળેલા હોવાથી અંગવિન્યાસ પહોળો આધાર આપે છે, સ્થિરતા માટે એક ત્રિકોણીય પાયો, જેને કારણે તમે લાંબા સમય સુધી આરામપૂર્વક બેસી શકો છો. તે ધડને ટટ્ટાર રાખે છે જેથી કરોડના કુદરતી વળાંકોને બેડોળ થવા દીધા વગર જાળવી રાખે છે. માથું, ડોક, છાતી અને પેટ સંપૂર્ણ હરોળમાં છે જેથી શ્વાસોચ્છવાસ માટે જરૂરી સ્નાયુઓ મુક્તપણે કાર્ય કરી શકે. આ વિન્યાસ શરીરને આગળ ઢળી જતાં, પડી જતાં અથવા એકબાજુ વંકાઈ જતાં રોકે છે. આ અંગવિન્યાસને જાળવવા માટે લઘુત્તમ ઉર્જા જરૂરી છે.

૨. કરોડ આ સ્થિતિમાં ટટ્ટાર છે, જે બધી જ શરીર વિજ્ઞાનને લગતી પ્રવૃત્તિઓને સરળતાથી ચાલુ રહેવા દે છે. શરીર વિજ્ઞાન કહે છે કે ટટ્ટાર અંગવિન્યાસ પાચનતંત્રના અવયવો, હૃદય અને ફેફસાં માટે યોગ્ય સમતોલન સર્જે છે, જે પછી સૌથી ઉત્તમ સ્તરે કાર્ય કરે છે, જે વધેલી કાર્યક્ષમતા અને ઘટેલા તણાવમાં પરિણમે છે.

૩. આ સ્થિતિમાં સમતોલન જાળવવા માટે મગજે ઓછું કાર્ય કરવું પડે છે. ગુરુત્વાકર્ષણ વાળા અને તેનાથી વિરુધ્ધ સ્નાયુઓને આ વિન્યાસ જાળવવા માટે વધુ પડતું કામ કરવું પડતું નથી. કારણ કે વાળેલા પગો વડે પૂરો પડાતો મજબૂત ત્રિકોણીય આધાર જ પૂરતો છે. સમતોલન ગુમાવ્યા વગર આંખો બંધ રાખવાનું પણ શક્ય છે.

૪. પેઢુના સ્નાયુઓ, ઉદરપટલ અને છાતીના સ્નાયુઓ લઘુત્તમ હદ સુધી ખેંચાયેલા રહે છે. અંગારવાયુનું ઉત્પાદન લઘુત્તમ થઈ જાય છે. જેથી, શ્વાસોચ્છવાસની પ્રક્રિયા પણ ઓછી થઈ જાય છે અને ઉદરપટલ તથા પાંસળીઓનું સતત હલનચલન ચિંતનાત્મક અવસ્થાને ખલેલ પહોંચાડતું નથી.

૫. આ અંગવિન્યાસ એવો છે કે મગજ અને ચેતાતંત્ર લઘુત્તમ તણાવમાં હોય છે અને મગજ શાંતિપૂર્ણ છતાં સજાગ અને વિશ્રાંત રહી શકે છે.

૬. માત્ર ચત્તાપાટ સૂવાની સ્થિતિ જ ચિંતનાત્મક સ્થિતિ કરતાં વધુ શીથિલ છે, પરંતુ આડા પડેલી સ્થિતિમાં હંમેશાં ઉંઘ આવી જવાની શક્યતા રહે છે.

૭. પેડુના પ્રદેશ (ધડનો નીચલો ભાગ)ને લોહીનો પુષ્કળ પૂરવઠો મળે છે જે સેક્રલ પ્રદેશ (કરોડરજ્જૂનો નીચલો ભાગ)માંથી આવતી ચેતાઓને ટોન કરવામાં પરિણમે છે. તે પરાનુકંપની ચેતાતંત્ર (PNS) તરફનું સમતોલન વધારે છે, અને આ રીતે તણાવને હળવો કરે છે તથા મુક્ત કરે છે.

૮. લોહી પગમાંથી હૃદય તરફ સહેલાઈથી પહોંચે છે, જે હૃદય અને ફેફસાંના પ્રયત્નો ઘટાડે છે.

૯. યોગનું મનો-શરીર વિજ્ઞાન કહે છે કે કરોડની ટટ્ટાર સ્થિતિ પ્રાણીક ઉર્જાને ઓછામાં ઓછો અવરોધ આપે છે, જે ધ્યાન દરમ્યાન જાગૃત થઈ હોય છે અને ઉપર મગજ સુધી જાય છે.

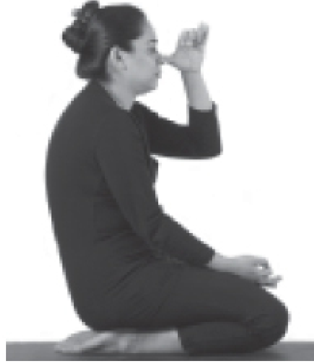
જો તમે આ સ્થિતિમાં ન બેસી શકો

આપણામાંના મોટાભાગના આદતવશ સ્નાયુની અક્કડતાથી અને પીઠ, પગ અને ખભાની નબળાઈથી પીડાતા હોય છે તેથી, ટટ્ટાર બેસવું તે લાગે છે તેટલું સાદું નથી.

- ગોળ વળી ગયેલા અને ખૂંધા થઈ ગયેલા ખભાઓ સાથે ઉપલી પીઠને સીધી કરવાનું અને છાતીને વિસ્તારવાનું અઘરું છે.
- જો નીચલી પીઠ અક્કડ હોય અથવા પગના સ્નાયુઓ કડક હોય તો પીઠનો નીચલો ભાગ પડી ભાંગે છે જેથી નીચલી પીઠનો સ્વાભાવિક વળાંક બેડોળ થઈ જાય છે, આ વસ્તુ ઉપલી પીઠને ઘેરી વળે છે અને પાછળની તરફ પડી જવાની લાગણીને સમતોલ કરવા માટે તેને આગળ તરફ ધકેલે છે.
- સીધા બેસવાનો પ્રયત્ન કરતી વખતે નીચલી પીઠ ઘણીવાર વધારે પડતી વળી જાય છે. તે કરોડ, નિતંબ અને ગળાંમાં પણ તાણ સર્જીને પેડુને આગળ ધકેલે છે. તે ખભાની ધારની નીચે દુઃખાવાનું કારણ બની શકે છે.

આપણામાંના ઘણાને લાંબા સમય સુધી આ ચિંતનશીલ મુદ્રામાં બેસવાનું અઘરું લાગે કારણ કે આપણે પલાઠી મારીને બેસવા ટેવાયેલાં નથી. જો શરીરની અસ્વસ્થતા ધ્યાન બીજે જવા માટેનું કારણ બની જાય તો પ્રાણાયામના અભ્યાસમાંથી આપણે ફાયદો મેળવી શકતા નથી. મગજ પ્રાણાયામની છૂપી અસરો માણવાને બદલે આ અગવડ તરફ વળી જાય છે. લક્ષ પદ્માસનમાં બેસવાનું નથી પરંતુ એટલું સ્વસ્થતાપૂર્વક બેસવાનું છે, જેથી વ્યક્તિ પોતાનાં શરીરને ભૂલી જાય અને ગૂઢ પાસાંઓમાં ઉંડે ડુબકી મારે. અંગવિન્યાસ અને બેસવાની સમસ્યાઓ પ્રાણાયામના અભ્યાસને અવગણવાનું કારણ બનવા ન જોઈએ.

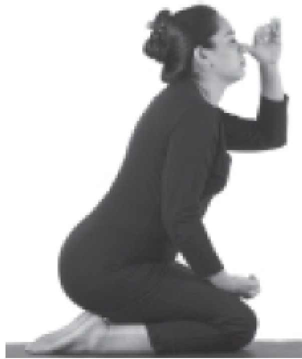
ખોટા અંગવિન્યાસ



વજ્રાસન - ગોળ વળેલી પીઠ – ખોટું



વજ્રાસન - ધનુષાકાર પીઠ - ખોટું



જમીન પર ખોટી રીતે બેસવું



ખુરશી પર ખોટી રીતે બેસવું

અંગવિન્યાસને કેવી રીતે વધુ આરામદાયક અને સ્થિર બનાવવો તે વિશેનાં થોડાં સૂચનો:

૧. પુચ્છાસ્થિની નીચે એક ઓશીકું રાખીને પલાઠી વાળીને અથવા અર્ધ પદ્માસનમાં બેસો. કરોડની આ સહેજ ઉંચાઈ નિતંબના સાંધાઓ અને સાથળોની આસપાસની તાણ છૂટી કરે છે અને પીઠના સ્વાભાવિક વળાંકને પુનઃ સ્થાપિત કરતી વખતે મર્યાદિત લવચિકતા માટે બદલો વાળે છે. પેડુ પણ સહેજ ઉંચુ થાય છે જેથી પેટના સ્નાયુઓ જુદા જુદા અભ્યાસો દરમ્યાન મુક્તપણે હલનચલન કરી શકે.

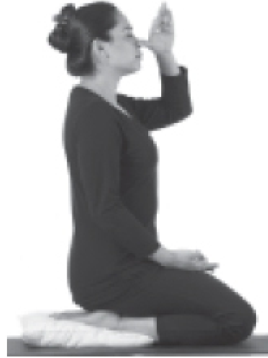
૨. ઘૂંટી નીચે એક ઓશીકાં સાથે વજ્રાસનમાં બેસો. જો જરૂર હોય તો પગ અને સાથળો વચ્ચે બીજા ઓશીકાંનો ઉપયોગ કરો. તે ઘૂંટી અને ગોઠણો પરનું દબાણ ઘટાડે છે.

૩. જેમને જૂની ઈજાઓ છે અથવા ગોઠણો, નિતંબો અથવા પીઠમાં વધારે પડતી અક્કડતા છે તેમને ખૂરશીમાં બેસવું તે એક આવકારદાયક વિકલ્પ લાગશે, કારણ કે તે ટટ્ટાર કરોડ સાથે એક સ્થિર અને આરામદાયક અંગવિન્યાસ જાળવવાનું શક્ય બનાવે છે.

એક મજબૂત અને સીધી સપાટીવાળી, જેની પીઠ બેઠક સાથે નેવું અંશનો ખૂણો બનાવતી અને મજબૂત હોય તેવી ખૂરશીનો ઉપયોગ કરો. તેના પર સહેજ આગળ, પણ વાળ્યા વગરના અને તળીયાં જમીનને અડે તથા અંગુઠા સામી દિશા તરફ હોય તેવી રીતે બેસો. ખૂરશીની ઉંચાઈ એટલી હોવી જોઈએ કે નિતંબનું સ્તર ગોઠણ કરતાં સહેજ ઉંચુ રહે. સાથળો સહેજ આગળ તરફ ઢળતાં હોવાથી પગમાંનું દબાણ ઘટી જાય છે. જો જરૂર જણાય તો બેઠકની ઉંચાઈ વધારવા માટે ઓશીકાંનો ઉપયોગ કરો.

સાચો અંગવિન્યાસ


વજ્રાસન - યોગ્ય બેઠક


વજ્રાસન - ૧ ઓશીકાં સાથે યોગ્ય બેઠક



વજ્રાસન - ૨ ઓશીકાં સાથે યોગ્ય બેઠક



ખુરશી પર ઓશીકાં સાથે યોગ્ય બેઠક

શું કરવું અને શું ન કરવું

પ્રાણાયામમાં તંદુરસ્ત પ્રગતિ માટે થોડીક પ્રાથમિક તૈયારીઓ સારી પડશે:

- તમે કસરતો શરૂ કરો તે પહેલાં કુદરતી હાજતો પતાવી દો. સિવાય કે પછીથી કરવા સુધી રાહ જોવા તમે ટેવાયેલા હોવ. જો કબજીયાત હોય તો સવારે ઉઠો ત્યારે હૂંફાળું પાણી પીવો, ભુજંગાસન, શલભાસન અને ધનુરાસન જેવાં આસનો કરો. આસનો અને પ્રાણાયામોના નિયમિત અભ્યાસ વડે કુદરતી લય સ્થપાઈ જશે.
- પ્રાણાયામનો અભ્યાસ, એક સારા હવા ઉજાસ વાળા રુમમાં, બાલ્કનીમાં, અગાશીમાં અથવા લોન પર કે બગીચામાં કરો. જ્યાં તાજી હવા અપૂરતી હોય તેવા બંધ, એરકંડીશનવાળા રૂમમાં આ અભ્યાસ ન કરવો.
- ક્યારેય ભરેલા પેટે પ્રાણાયામ ન કરો. જમ્યા પછી ઓછામાં ઓછા ત્રણ કલાક રાહ જોવો. પ્રાણાયામ કરવાનો શ્રેષ્ઠ સમય વહેલી સવાર છે. થોડાંક ફળોનો રસ અથવા નાનો કપ ચા કે કોફી પીવો, અને પ્રાણાયામ શરૂ કરતાં પહેલા ત્રીસ મિનિટ રાહ જોવો.
- જો તમે ખૂબ જ ભૂખ્યા હોવ તો પ્રાણાયામ ન કરો.
- પ્રાણાયામ પૂરા કર્યા પછી દસ પંદર મિનિટ પછી તમે એક કપ દૂધ અથવા હળવો નાસ્તો લઈ શકો છો.
- આરામપ્રદ અને ખૂલતાં કપડાં પહેરો. જો બહાર અભ્યાસ કરતા હોવ તો જંતુઓથી થતી ખલેલને ટાળવા શરીરને એક ખૂલતાં કપડાં વડે આવરી લો.
- પ્રાણાયામમાં એકાગ્રતા અને ધ્યાનની જરૂર હોય છે. ધ્યાન બીજે દોરે તેવા સાથીદાર સાથે તેનો અભ્યાસ ન કરો.
- વિક્ષેપ ટાળવા માટે મોબાઈલ ફોન, ટીવી, રેડીયો, કોલબેલ અને ટેલીફોન બંધ કરી દો.
- દરરોજના અભ્યાસ માટે ઓછામાં ઓછી ખલેલ પડે તેવું ખાસ સ્થાન નક્કી રાખો, જેમકે પૂજા રૂમ, લીવીંગ રૂમ અથવા રૂમનો કોઈ ખાસ ખૂણો. ખૂલ્લી જમીન પર બેસીને અભ્યાસ કરવાનું ટાળો.
- વધારે ફાયદા માટે ધૂમ્રપાન કે શરાબનું સેવન ટાળો અને શક્ય હોય તો સાત્વિક ખોરાકનો વિકલ્પ પસંદ કરો.
- પ્રાણાયામના અભ્યાસમાં નિયમિત અને પદ્ધતિસરના બનો. પ્રાણાયામ ગુમાવવા એ ખોરાક ગુમાવવા જેવું છે. કટકે કટકે થતો અભ્યાસ ખાસ ફાયદો નહીં આપે. એક તાલીમબદ્ધ યોગ શિક્ષક પાસેથી શીખ્યા પછી, માણસે ઘેર નિયમિત અભ્યાસ ચાલુ રાખવો જોઈએ.
- સક્રિય ચેપ, તાવ, ઝાડા વગેરે જેવી બીમારી દરમ્યાન અભ્યાસ બંધ કરો.
- જો શક્ય હોય તો યોગના અભ્યાસ પહેલાં સામાન્ય નળનાં પાણીથી સ્નાન કરો. કારણ કે તે તાજગીપૂર્ણ, અને ઉત્તેજક હોય છે, તે સુસ્તી દૂર કરે છે અને લોહીનાં પરિભ્રમણમાં સમતોલન લાવે છે. તમે પ્રાણાયામ પૂરા કરો પછી અડધા કલાક સુધી નહાવાનું ટાળો.

અભ્યાસ કરતી વખતે

- વહેલી સવારની સૂસ્તીને દૂર કરવા માટે પ્રાણાયામ કરતાં પહેલાં થોડી શારીરિક કસરત કરો. જો તમારી પાસે પૂરતો સમય હોય તો યોગનાં આસનો, સૂર્ય નમસ્કાર અથવા સવારે ચાલ્યા પછી પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કરો.
- “પ્રાથમિક કસરતો માટે સમયના અભાવ”નો પ્રાણાયામ છોડી દેવાનાં બહાનાં

તરીકે ઉપયોગ ન કરો. તમે કોઈપણ પ્રાથમિક કસરતો વગર પણ પ્રાણાયામ કરી શકો છો, પરંતુ યાદ રાખો, આસનો અથવા કોઈપણ પ્રકારની શારીરિક કસરત કે પ્રવૃત્તિ વગર શરીરને સંભાળવું અશક્ય છે.

- પ્રાણાયામ દરમ્યાન બધા જ તાણ ટાળો. જો અભ્યાસ દરમ્યાન તમે મોઢાંના સ્નાયુઓને આમળો તો તેનો અર્થ છે કે તમે તમારી ક્ષમતા કરતાં આગળ વધારાનું કરી રહ્યા છો.
- ક્યારેય ઉતાવળમાં ન રહો. વિશ્રાંત મગજ સાથે પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કરો. તે તમને તમારા શ્વાસોચ્છવાસ પર વધુ નિયંત્રણ મેળવવામાં મદદ કરશે. દરેક કસરત પછી તેની ફાયદાકારક અસરોને માણો તથા તેની પ્રશંસા કરો અને પછી બીજી કસરત તરફ વળો.
- અતિ સર્વત્ર વર્જયેત - વધારે પડતું કરવું તે ખરાબ છે. ધીમે ધીમે અને સ્થિરતાપૂર્વક આગળ વધો. અભ્યાસનો સમયગાળો વધારીને વધુ ફાયદાઓ મેળવવા માટે ઉતાવળમાં ન રહો.
- પ્રાણાયામ પછી તમને તાજગી અને આનંદનો અનુભવ થવો જોઈએ. જો થાકેલા અને કંટાળેલા થઈ જાવ તો સમયગાળો ઘટાડો અથવા થાકનાં બીજાં કારણો તપાસો.
- શરૂઆતમાં તમે માનસિક રીતે કસરતોની ગણતરી રાખી શકો; પછીથી તમારે એવી રીતે વિક્ષેપિત થવાની જરૂર નહીં પડે. કારણકે જરૂરી સંખ્યા ક્યારે થઈ ગઈ છે તે તમને તમારાં ફેફસાં કહેશે.
- થોડા જ દિવસોમાં ફાયદાની અપેક્ષા ન રાખશો. શરૂઆતમાં તમારે પરિણામ જોવા માટે દરરોજ ઓછામાં ઓછી પંદર મિનિટના અભ્યાસની જરૂર પડશે.
- અભ્યાસ દરમ્યાન જરૂર વગર શરીરને હલાવો નહીં કારણ કે તે ઉર્જાને વેડફી નાંખે છે. અંગવિન્યાસ સ્વસ્થ, સ્થિર અને દૃઢ હોવો જોઈએ.
- માત્ર શારીરિક ફાયદાઓ જ નહીં પરંતુ આધ્યાત્મિક પ્રગતિનું પણ લક્ષ્ય રાખો. શ્વાસ લેતી વખતે અંદર આવતાં શાંતિ, આનંદ, કરુણા અને માફીના તંદુરસ્ત ગુણધર્મો અનુભવો; ઉચ્છવાસ દરમ્યાન ગુસ્સો, ચિંતા, લોભ તથા કામ બધા જ નકારાત્મક ગુણધર્મોને ચાલ્યા જતા અનુભવો.
- દરેક શ્વાસની અંદર પડેલી ઉંડી શક્તિને સ્વીકારો. દરેક અંદર આવતા શ્વાસ સાથે શરીર ઉર્જાપૂર્ણ અને હળવું થયાનું અનુભવો અને જ્યારે તમે શ્વાસ બહાર કાઢો ત્યારે વૈશ્વિક બળને શરણે જવાનાં વલણને પોષો.
- આખા અભ્યાસ દરમ્યાન સામાન્ય બુદ્ધિનો ઉપયોગ કરો. જો અભ્યાસનો એક પ્રકાર તમારાં તંત્રને સ્વીકાર્ય નથી તો તમારા શિક્ષકને મળ્યા પછી તેને બદલી નાખો અથવા કરવાનું ટાળો. આને **યુક્તિ** કહેવાય છે.

જ્યાં **યુક્તિ** છે ત્યાં **સિધ્ધિ** , **ભુક્તિ** અને **મુક્તિ** છે.

— સ્વામી શિવાનંદ

શરૂ કરનારાઓ માટે વિશિષ્ટ માર્ગદર્શન

થોડાક પાયાના નિયમોને અનુસરવાથી પ્રાણાયામનો ફાયદો કોઈપણ મેળવી શકે. જ્યાં સુધી આપણે શરીરની પ્રતિક્રિયાઓ પર ધ્યાન આપીએ ત્યાં સુધી ડરવાનું કોઈ કારણ નથી. જ્યારે આપણે શ્વાસોચ્છવાસમાં ફેરફાર કરીએ અને શરીરની નકારાત્મક પ્રતિક્રિયા ને ઓળખી ન શકીએ અથવા તેના પર ધ્યાન ન આપી શકીએ ત્યારે સમસ્યા ઉભી થઈ

શકે છે.

૧. એક સહાનુભૂતિપૂર્ણ યોગ શિક્ષક પાસે પ્રાણાયામ શીખો જે તમને માર્ગદર્શન આપશે અને તમારા અભ્યાસને સુધારશે. તમારી મેળે અભ્યાસ કરો ત્યારે પ્રમાણિક, નિયમિત અને પદ્ધતિસર કરનાર બનો. નિઃશંક રીતે તમે સફળતા મેળવશો અને સારી તંદુરસ્તી, જીવનશક્તિ, શાંતિ અને આનંદ તરફ વળશો.

૨. શરૂ કરવા માટે, તમારે સ્નાયુઓને ખેંચવાની તથા ઉંડા શ્વાસોચ્છવાસની કસરતોનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ. તે ફેફસાંનું કદ વધારવામાં, ઓછા ઉપયોગમાં લેવાતા સ્નાયુઓની અક્કડતા ઘટાડવામાં તથા શ્વાસ અને શરીરની જાગૃતિ વિકસાવવામાં મદદ કરશે.

૩. જે લોકો દીર્ઘકાલીન ટૂંકા શ્વાસની તકલીફ અને એમ્ફીસેમા, બ્રોન્કાઈટીસ અને દમ જેવી પરિસ્થિતિથી પીડાતા હોય તેમણે સીધા પ્રાણાયામ શરૂ કરવા ન જોઈએ. પહેલાં ફેફસાંનાં કદને વધારવા, પાંસળીના, પીઠનાં તથા ઉદરપટલનાં સ્નાયુઓને છૂટા કરવા માટે થોડાં આસનોનો અભ્યાસ કરો. વિશિષ્ટ શ્વાસોચ્છવાસની કસરતો અને ઉંડા શ્વાસોચ્છવાસ એ પ્રાણાયામ માટેની પૂર્વશરતો છે.

૪. આપણે જે સૌથી મોટી સમસ્યાનો સામનો કરીએ છીએ, તે છે આપણી જાતને આપણી મર્યાદા કરતાં આગળ ધકેલવાની આપણી વૃત્તિ. વધારે પડતું ધકેલવાને કારણે આપણે અભ્યાસમાંથી મળતા ફાયદા કરતાં વધુ નુકશાન કરીએ છીએ અને પરિણામે રસ ગુમાવીએ છીએ અને છેવટે છોડી દઈએ છીએ. ધીમે ધીમે અને સાવધાનીપૂર્વક આગળ વધવાથી આપણે માત્ર તેને એક આનંદદાયક દિનચર્યા જ નથી બનાવતા પરંતુ તેમાંથી ફાયદો પણ મેળવીએ છીએ.

૫. આપણામાંના ઘણા ઉંડાણપૂર્વક શ્વાસ લેવામાં સંઘર્ષ અનુભવે છે, કારણ કે સામાન્ય રીતે આપણે એ રીતે શ્વાસોચ્છવાસ માટે ટેવાયેલા નથી હોતા. કેટલાકને તેમના લાંબા ધીમા શ્વાસો વચ્ચે એક ઝડપી શ્વાસ લેવાની ઈચ્છા થઈ આવે છે. શ્વાસોચ્છવાસ વખતે કોઈ સંઘર્ષ હોવો ન જોઈએ. આંચકાવાળા શ્વાસોચ્છવાસ ટાળો અને જો જરૂર હોય તો વચ્ચે ટૂંકા શ્વાસ લો; મુદ્દો સ્વસ્થ હોવું તે છે.

૬. જો આપણને શ્વાસ બહાર કાઢવામાં મુશ્કેલી અનુભવાય, અથવા જો ઉચ્છવાસની ગુણવત્તા સારી નથી, તો આખા પ્રાણાયામ અભ્યાસની વિપરીત અસર થાય છે. પેટથી શ્વાસોચ્છવાસનો અભ્યાસ આ પ્રશ્નમાંથી બહાર આવવામાં મદદ કરશે (જુવો સભાન શ્વાસોચ્છવાસ)

૭. પ્રાણાયામ અને શ્વાસોચ્છવાસની કસરતોને થકાવટની હદ સુધી ખેંચવા ન જોઈએ.

૮. કસરતો કરતી વખતે કોઈ ઉતાવળ હોવી ન જોઈએ. જ્યારે અભ્યાસ કરાતો હોય ત્યારે તેના પર સંપૂર્ણ ધ્યાન અપાવું જોઈએ.

૯. બળપૂર્વક અથવા મુશ્કેલીથી શ્વાસને પકડી રાખવાનો પ્રયત્ન ન કરો. આગલા પ્રકરણમાં ચર્ચા કર્યા પ્રમાણે સ્વયંસ્કૂરિત વિરામ અથવા કેવલ કુમ્ભક આવવા દો.

૧૦. અભ્યાસ યાંત્રિક રીતે નહીં પરંતુ અર્થપૂર્ણ રીતે થવો જોઈએ.

૧૧. એકાગ્રતા તોડવા માટે કસરતોના ક્રમમાં થોડા ફેરફાર કરો.

૧૨. અભ્યાસ સહજ અને અહિંસક હોવો જોઈએ. શ્વાસોચ્છવાસ આંચકાવાળા કે અનિયમિત નહીં, પરંતુ સરળ, સ્થિર અને સભાન હોવા જોઈએ.

જ્યાં સુધી આપણે શ્વાસ લઈએ છીએ, ત્યાં સુધી આપણે યોગ કરી શકીએ, જેમાં આસનો તથા પ્રાણાયામનો સમાવેશ થાય છે. તો ચાલો આપણે આ અભ્યાસનો સહાનુભૂતિપૂર્ણ તથા સમજુ શિક્ષકનાં નિરીક્ષણ હેઠળ આપણી રોજીંદી નિત્યક્રમમાં સમાવેશ કરીએ.

યોગની પરંપરાગત માન્યતા ઘણા પ્રાણાયામ અભ્યાસોનો ખજાનો છે. આપણે એ મૂળભુત યોગ-પ્રાણાયામ જોશું જે આપણે તેમાંથી જે અપેક્ષા રાખીએ છીએ તે આપણને આપવા જેટલા શક્તિશાળી હોય, જેમકે મન તથા શરીર બન્નેનાં આરોગ્ય અને જીવનશક્તિ.

આપણે કયા ક્રમમાં આગળ વધીએ છીએ તે મહત્ત્વનું છે કારણ કે અસ્તવ્યસ્તપણે કરવાથી ક્યારેય કોઈ પ્રગતિ થઈ શકતી નથી. જ્યારે આપણે એક રૂમમાં રાચરચીલું બદલવા માંગતા હોઈએ ત્યારે આપણે પહેલાં જૂનું ખસેડીને, નવું લાવીને અને પછી તેને રૂમમાં યોગ્ય રીતે ગોઠવીને એને જ આગળ વધીએ છીએ - સાફ કરવું, મેળવવું અને વ્યવસ્થિત કરવું.

આપણી સાથે પણ આ જ કિસ્સો છે - પ્રાણ માટે વધુ જગ્યા કરવા માટે આપણે સૌ પ્રથમ આપણાં શરીર તથા મનને ઝેરી તત્ત્વો તથા નકામા કચરાથી સાફ કરવાં જોઈએ. આ પ્રાણ એ આપણે જરૂર છે તે જીવન શક્તિ છે, જેની ત્યાર પછી જુદા જુદા ભાગોને યોગ્ય રીતે પુનઃ વહેંચણી કરવાની હોય છે. આમ પ્રાણાયામના અભ્યાસો નીચેના ક્રમને અનુસરવા જોઈએ:

૧. શ્વાસની સફાઈ: કપાલભાતી, ભસ્ત્રીકા.

૨. શ્વાસને ઉર્જામય કરવા: અનુલોમ વિલોમ, નાડી શુધ્ધી, ઉજ્જયી શ્વાસોચ્છવાસ.

૩. શ્વાસનું સમતોલન કરવું: ભ્રમરી અને ઓમનું રટણ.

આપણે જે કાંઈપણ કરીએ છીએ તેની પાછળ એક કારણ હોય છે. માટે આપણે ખરેખર પ્રાણાયામ શરૂ કરીએ તે પહેલાં ‘મારે આ શા માટે કરવું જોઈએ.’ તેની પાછળના તર્ક આપણે પહેલાં સમજીએ તે મહત્ત્વનું છે. આ પુસ્તક તમારી તાર્કિક દલીલોને સંતોષશે જેથી તમને વિશ્વાસ બેસશે અને પછી વધુને વધુ મેળવવા માટે તૈયાર, પ્રાણાયામ માટે

આગળ વધી શકો!

૧૫

શ્વાસને વિશુધ્ધ કરવા- કપાલભાતી અને ભસ્ત્રિકા

મેં સમુદ્રને સાંભળ્યો અને પૂછ્યું, "તે કઈ ભાષા છે?" સમુદ્રએ જવાબ આપ્યો, "શાશ્વત પ્રશ્નોની ભાષા."
મેં વ્યોમને જોયું અને પૂછ્યું, "આનો જવાબ કોની પાસે છે?"
વ્યોમે જવાબ આપ્યો, "શાશ્વત મૌનની ભાષા."

— રવીન્દ્રનાથ ટાગોર

પ્રક્રિયા એકબાજુ ઉભા રહીને તમારી અંદર કાર્ય કરી રહેલી દિવ્ય શક્તિનું નિરીક્ષણ કરવાની છે.

— શ્રી અરવિંદ

શરીર અને મનને સ્વચ્છ કરવા અને તત્કાળ શાંતિ અને સ્પષ્ટતા લાવવા માટે કસરતો.

કપાલપાતી અને ભસ્ત્રિકા એ શ્વાસોચ્છવાસની રીતો છે, જેનો પ્રાથમિક રીતે વિશુધ્ધ કરવા માટે ઉપયોગ થાય છે. તે હવાના માર્ગને લીંટમાંથી, છાતીને દબાણની સંવેદનાથી, ફેફસાંને અંગારવાયુમાંથી, મગજને ભારેપણા અને અવરોધની સંવેદનાથી વિશુધ્ધ કરે છે. કપાલભાતી અને ભસ્ત્રિકા એ શુધ્ધીકરણની બાહોશ શ્વાસોચ્છવાસની રીતો છે જેને યોગની ભાષામાં ક્રિયા કહેવાય છે. તે શ્વાસોચ્છવાસના અભ્યાસો હોવાને કારણે ઘણા તેમને પ્રાણાયામ તરીકે જાણે છે.

આપણને ઘણીવાર ખ્યાલ આવે છે કે આપણે જે અસંખ્ય વસ્તુઓ કરવા માંગીએ છીએ તેને માટે ચોવીસ કલાક પૂરતા નથી. સમયની હંમેશાં તંગી હોય છે અને આપણને એક ઝડપથી મળતા ચાના કપ, ફાસ્ટ ફૂડ અને તૈયાર નાસ્તા દ્વારા ત્વરિત પ્રસન્નતાની જરૂર હોય છે. આપણે બરાબર જાણતા હોવા છતાં, કે સાચો આનંદ આપણી અંદર પડેલો છે, હંમેશાં ઝડપી ઉપાયોની શોધમાં હોઈએ છીએ; સમસ્યા ત્યાં આપણી ઈચ્છા મુજબ

પહોંચવામાં છે.

શ્વાસોચ્છવાસની સાદી રીતો વડે “મનની ત્વરિત શાંતિ”નો અનુભવ કરવાનું તમને કેટલું ગમશે? અહીં બે પધ્ધતિઓ આપેલી છે: પહેલી છે પેટના સ્નાયુઓનો ઉપયોગ કરીને કરેલા ઝડપી, ટૂંકા અને જોશપૂર્વકના ઉચ્છવાસ જેને પેટના સ્નાયુઓ શીથિલ થવાથી આપોઆપ ધીમા ઉદરપટલીય અંદર લેવાતા શ્વાસ વડે અનુસરાય છે; બીજી છે બળપૂર્વક, ઝડપી અને ઉંડા શ્વાસોચ્છવાસ વડે સક્રિય છાતી વડે કરાયેલ શ્વાસ તથા ઉચ્છવાસ.

શરીરને વિશુધ્ધ કરવું

કપાલભાતી અને ભસ્ત્રિકા બન્ને સક્રિય ઉચ્છવાસ પર આધારિત હોવાથી તેમનો અભ્યાસ મુખ્યત્વે શરીરમાંથી અશુધ્ધીઓ દૂર કરવા માટે કરાય છે. આપણા રોજબ- રોજના શ્વાસ સામાન્ય રીતે ટૂંકા ઉચ્છવાસ સાથેના છીછરા હોય છે, જે ફેફસાંમાં અંગારવાયુ નામના ઝેરી વાયુનો ભરાવો આગળ વધારે છે. આ વિશુધ્ધ કરનારા શ્વાસ ફેફસાંમાંથી અંગારવાયુને વધુ સારી રીતે દૂર કરવાને પ્રાથમિક રીતે પ્રોત્સાહિત કરીને સક્રિય ઉચ્છવાસને આગળ વધારે છે. આ વાયુ શરીરમાં ચયાપચયનું અંતિમ ઉત્પાદન હોવાથી, આ ક્રિયા પરોક્ષ રીતે ટીસ્યુઓ અને શરીરનાં ઝેરી તત્ત્વોને બહાર કાઢવામાં પણ મદદ કરે છે.

મગજને વિશુધ્ધ કરવું

આ અભ્યાસની મગજ પર પણ અનોખી અસર થાય છે. અભ્યાસના સક્રિય તબક્કા દરમ્યાન, તેઓ પ્રાણવાયુ તથા અંગારવાયુના સમતોલનને સાનૂકુળ રીતે પ્રભાવ પાડીને મગજના કોષોને સબળ થવા માટે ઉત્તેજીત કરે છે. આ પ્રક્રિયામાં માત્ર અંગારવાયુને તંત્રમાંથી ધોઈને બહાર કાઢવાનું જ નથી, પરંતુ પ્રાણવાયુનો ઘણો વધારે પૂરવઠો પણ અપાય છે. તે શ્વાસને ગતિ આપવાનું પણ મોકુફ રખાવે છે - કેમોરીસેપ્ટર્સ (લોહીમાં પ્રાણવાયુના નીચા સ્તર તરફ સંવેદનશીલ મગજમાં વિશિષ્ટ કોષો) વડે કરાતું કાર્ય- લોહીમાં પ્રાણવાયુનાં વધુ સ્તરને કારણે, કેમોરીસેપ્ટર્સ શીથિલ થાય છે અને શ્વાસને ગતિ આપવાનું થોડા સમય માટે મોકુફ રખાય છે જે શ્વાસ લેવામાં શાંતિપૂર્વકના વિરામમાં પરિણમે છે.

જ્યારે શ્વાસોચ્છવાસ આ હંગામી સ્થિરતા પર આવે છે (કેવલ કુમ્ભક) ત્યારે, આપણે જાણીએ છીએ કે મગજ ખૂબ જ શાંત અને સમતોલ અવસ્થામાં છે, જે કાયાકલ્પ કરે છે અને ઈલાજ કરે છે. આમ, આપણે પ્રાણવાયુનો વધારાનો પૂરવઠો આપતા અભ્યાસ વડે સ્વયંસ્ફૂરિત શાંતિપૂર્ણ વિરામો માટે તૈયાર થઈ શકીએ છીએ. કારણ કે સમયની લંબાઈ કે જેને માટે વિરામને અસુવિધા વગર લંબાવી શકાય તે પ્રાપ્ય પ્રાણવાયુના પુરવઠા પર આધાર રાખે છે.

કપાલભાતી (શ્વાસને વિશુધ્ધ કરવા)

કપાલભાતિ શબ્દસ: “જે ચળકે છે તે અથવા કપાળ પર જે ઝળહળાટ લાવે છે તે” સંસ્કૃતમાં કપાલ એટલે ખોપરીનો આગળનો ભાગ અને ભાતિ એટલે તેજસ્વીતા અને સમજશક્તિ. કપાલભાતિ એ એવો અભ્યાસ છે જે મન અને શરીરમાં નીચેની રીતે તેજસ્વીતા અથવા સ્પષ્ટતાની અવસ્થા લાવે છે.

- નાકના માર્ગ અને સાયનસને વિશુધ્ધ કરીને
- અંગારવાયુ બહાર કાઢીને, જે શરીર અને મગજ માટે ઝેરી છે.
- તાજા પ્રાણાવાયુ યુક્ત લોહી વડે મગજને પૂરવઠો પહોંચાડીને



કપાલભાતી - શીખનારાઓ માટે ફૂંક મારવાની રીત

આ મૂળભુત રીતે એક સ્વૈચ્છિક, પેટથી કરાતા શ્વાસોચ્છવાસનો અભ્યાસ છે જે બળપૂર્વકના ઉચ્છવાસ પર કેન્દ્રિત છે. સર્વ સામાન્ય શ્વાસોચ્છવાસમાં શ્વાસ લેવાનું સક્રિય છે જ્યારે શ્વાસ કાઢવાનું નિષ્ક્રિય છે. કપાલભાતીમાં શ્વાસ કાઢવાનું સક્રિય છે જ્યારે શ્વાસ લેવાનું નિષ્ક્રિય અથવા ગૌણ છે. તે પેટના સ્નાયુઓની મદદથી ઝડપી ક્રમાનુસાર કરાય છે, જ્યારે છાતી વધતે ઓછે અંશે શાંત અને સ્થિર હોય છે. પેટના સ્નાયુઓ સક્રિય રીતે અને બળપૂર્વક સંકોચાય છે, જેથી ઉદરપટલની બળપૂર્વક ઉપર તરફની ગતિ હવાને બહાર કાઢે છે. પછી ઉદરપટલ સરળતાથી નીચે આવે છે જે ફેફસામાં દબાણ સહેજ ઓછું કરે છે અને વાતાવરણની હવા અંદર ધસી આવે છે. સક્રિય ઉચ્છવાસ દરમ્યાન ફૂંક મારતા હોઈએ એવો અવાજ પેદા થાય છે જ્યારે નિષ્ક્રિયપણે શ્વાસને અંદર લેવાની ક્રિયા તે અવાજ વગર થાય છે.

કપાલભાતી એ ઝડપી ઉદરપટલીય શ્વાસોચ્છવાસ છે જે વિશુધ્ધ કરે છે અને ઉર્જામય બનાવે છે. આ એ ક્રિયા છે જે શ્વસન માર્ગને ચોખ્ખો કરે છે અને લીંટને લગતી અવ્યવસ્થાઓનો નાશ કરે છે. સ્પષ્ટપણે કહીએ તો, તે શરીરની બધી જ પ્રવૃત્તિઓને ઉત્તેજે છે. તે ફેફસાંના નીચલા લોબમાં રહેલી વાસી હવા (જે છીછરા શ્વાસોચ્છવાસને

કારણે ત્યાં જ પડી રહે છે) ને બહાર કાઢે છે. તે હવાનાં માર્ગ- ફેફસાંઓ અને નાકને સ્વચ્છ કરે છે. જ્યારે આપણને માથામાં ભારે અથવા ધુમ્મસીયું લાગે ત્યારે અથવા આંખ અથવા સાયનસની આજુબાજુ ભારેપણાનો અનુભવ થાય ત્યારે કપાલભાતી એ આદર્શ કસરત છે.

કપાલભાતીના અભ્યાસ વડે ફેફસાંઓ ચયાપચયના અંતિમ ઉત્પાદન - ઝેરી વાયુ - અંગારવાયુથી વિશુધ્ધ થાય છે. ઝેરી તત્ત્વો અને અમલતાવાળા અવશેષો કાર્બોનિક એસીડ ($H_Z Co_3$) માં ફેરવાય છે, જે પાણી અને અંગારવાયુમાં છૂટા પડે છે. આ અંગારવાયુ ફેફસાં દ્વારા સક્રિય રીતે બહાર કઢાય છે, માટે, કપાલભાતી માત્ર ફેફસાંને જ ચોખ્ખા નથી કરતી પરંતુ ટીસ્યુઓ અને લોહીને ઝેરી કચરામાંથી પણ છૂટકારા અપાવે છે, જેમાંના મોટાભાગના છેવટે અંગારવાયુમાં ફેરવાય છે. આ શરીરમાં હળવાશ અને મગજમાં જાગૃતિ - સજાગતા લાવે છે. આ અભ્યાસ મુગટના ભાગે (કપાળ પર) ચમક અને મગજમાં હળવાશ લાવે છે; અને આથી નામ છેઃ કપાલભાતી.

પધ્ધતિ

- આરામદાયક મુદ્રામાં કરોડને તેના સ્વાભાવિક વળાંકોને સંભાળીને, ટટ્ટાર રાખીને બેસો. સ્થિતિ એવી હોવી જોઈએ કે પેટના સ્નાયુઓ શરીરને સ્થીર અને આરામપ્રદ રાખીને શીથિલ રહે અને તે મુક્તપણે તથા સક્રિયપણે ખસી શકે.
- તમારી હથેળીઓને સાથળ પર અથવા ગોઠણ પર રાખો. તે કરોડને ઉંચી કરવામાં મદદ કરે છે અને ખભાને પાછળ ધકેલે છે.
- નાકને શીથિલ કરો અને ચહેરાને સૌમ્ય સ્મિત વડે હળવો કરો.
- છાતીને ફુલાવે તેવા શ્વસનથી શરૂ કરો અને તેને ચાલુ રાખીને અભ્યાસ શરૂ કરો. સક્રિય બળપૂર્વકના ઉચ્છવાસ માટે તમારા પેટના સ્નાયુઓનો ઉપયોગ કરો, જેનો અવાજહીન શ્વાસ લેવા વડે અનુસરાય. માત્ર નાક વડે શ્વાસ લો.
- ઉચ્છવાસ દરમ્યાન, પેટના સ્નાયુઓની ઉપર તરફની દિશામાં એક મજબૂત ઝાપટ વાગતી હોય તેવી ગતિમાં શ્વાસને બહાર ધકેલી દો. દરેક ઉચ્છવાસના અંતે, ઉચ્છવાસનાં બળમાંથી પ્રત્યાઘાત પામીને, શ્વાસ અંદર લેવાનું નિષ્ક્રિયપણે થતું હોવાથી, પેટના સ્નાયુઓને શીથિલ થવા દે છે.
- કપાલભાતીનો સાચો અભ્યાસ વ્યક્તિ જ્યારે ઉચ્છવાસ બહાર કાઢે છે ત્યારે ચહેરાને જરા પણ સંકોચાવા દીધા વગર એક સ્પષ્ટ અવાજ પેદા કરે છે. આ અવાજ ઉદરપટલની દબાણપૂર્વકની ક્રિયા વડે ઉપર તરફ ધકેલાતા હવાનાં જથ્થા વડે પેદા થાય છે, નહીં કે છાતી, ખભા, ડોક અથવા ચહેરાના સ્નાયુઓ વડે.
- **દર:** શરૂ કરતી વખતે, એક ચક્ર દીઠ દસ-વીસ વખત હવાને બહાર કાઢવા માટે એક સેકન્ડ અને અંદર લેવામાં બે-ત્રણ સેકન્ડના દરે, બહાર કાઢો. ચક્રો વચ્ચે વિરામ લેતા જાવ. ક્રમશઃ તમે દરેક ચક્ર દીઠ સાંઈઠ ઉચ્છવાસ (દર સેકન્ડે એક ઉચ્છવાસ) સુધી ગતિ વધારો. સમતોલન સ્થપાય ત્યાં સુધી ચક્રો વચ્ચે આરામ લો. નિયમિત અને અવિશ્રાંતિ અભ્યાસ વડે વ્યક્તિ મિનિટ દીઠ ૧૦૦-૧૨૦ સ્ટ્રોકની ગતિ મેળવી શકે. વધુ ગતિ મેળવવા માટે પેટના સંકોચનના દબાણનો ત્યાગ ન કરવો તે આવશ્યક છે.

- **લય:** ઉચ્છવાસો ઘડીયાળના કાંટા જેટલા નિયમિત અને અવિરત હોવા જોઈએ. આંચકાવાળા અને ઉત્તેજીત શ્વાસ વચ્ચેથી શ્વાસ લેવાના રૂપે, હવાની ભૂખ તરફ દોરી જશે. શરૂઆતમાં, સ્વયંસ્ફુરિત શ્વસન થવા દેવા માટે પૂરતો સમય આપીને લય ધીમો અને સ્થિર હોવો જોઈએ.
- **વિરામ:** એક ચક્ર પછી, થોડોક આરામ લો. એકદમ સ્થીર બેસો. મન અને શરીરનું અવલોકન કરો અને શાંતિની લાગણીનો અનુભવ કરો. શ્વાસોચ્છવાસ આપોઆપ જ અટકશે. આને કેવલ કુમ્ભક કહે છે. શ્વાસ લેવાની જરૂરીયાત થોડીવાર માટે અટકી જાય છે. તે જ સમયે, મન સ્થિરતા, મૌન, અને શાંતિની ઉંડી અવસ્થાનો અનુભવ કરે છે. આ ઉંડા આરામ અને તાજગીની અવસ્થાને માણો.
- શ્વાસ આપોઆપ પાછો ફરે ત્યાં સુધી રાહ જોવો અને પછી બીજું ચક્ર શરૂ કરો.
- તમારે કેટલો અભ્યાસ કરવો જોઈએ: જો તમને અભ્યાસ દરમ્યાન થાકી ગયાનું અથવા સુસ્તી જણાય અથવા પેટ કે પીઠમાં અસ્વસ્થતા અનુભવો તો ધીમા પડી જાવ અથવા થોડીક વાર માટે અટકી જાવ. તમારી ક્ષમતાની અંદર રહો - આ સ્પર્ધાત્મક પ્રવૃત્તિ નથી.

વિરામનો ચમત્કાર

કેવલ કુમ્ભક એ કપાલભાતીનું ઈનામ છે. તે લોહી અને શ્વસન તંત્રમાં અંગારવાયુની ખોટ અને પ્રાણવાયુ ઉભો થવાને કારણે શ્વાસોચ્છવાસની આપમેળે આવતી સ્થિરતા છે. મગજ શાંતિપૂર્ણતા અને સ્વસ્થતા અનુભવે છે. આ સમય દરમ્યાન તણાવ સૂચક રીતે ઘટે છે, જે મગજને થોડો આરમ આપે છે.

જેવો ફરી અંગારવાયુ તંત્રમાં સશક્ત થાય છે તેથી ક્રમશઃ શ્વાસોચ્છવાસ સામાન્ય થઈ જાય છે. જો આપણે કુમ્ભકને સભાનપણે માણીએ અને આપણે શીથિલ રહીએ તો તેનો સમયગાળો લંબાય છે. અભ્યાસ અને સમય સાથે જ્યારે અંગારવાયુના સશક્ત થવાનો દર ધીમો પડે છે, ત્યારે આ સંપૂર્ણ શાંતિપૂર્ણ વિરામ વધે છે અને વિશ્રાંતિનું સ્તર ઉપર આવે છે.

જો.... તો શું

- કપાલભાતીનાં સક્રિય ઉચ્છવાસ દરમ્યાન મારું પેટ બહાર નીકળે તો?

તેનો અર્થ છે કે અજાણતા તમે ઉલટા શ્વાસ લેનાર છો. સૌ પહેલાં તમારે આ સુધારવું જોઈએ; અગાઉના “સભાન શ્વાસોચ્છવાસ” પરના વિભાગમાં સમજાવેલ પધ્ધતિને અનુસરો.

- મારા શરીરના નીચલા ભાગમાં દબાણ અનુભવું તો?

જો તમે ઉચ્છવાસ કાઢવા દરમ્યાન નીચલા ભાગમાં દબાણ અનુભવો તો તેનો અર્થ છે કે તમારી સ્નાયુને લગતી પ્રવૃત્તિ છાતીની બખોલ તરફ ઉપર તરફ થવાને બદલે નીચેની તરફ

થાય છે. આ આદતને તમે સામાન્ય ઉચ્છવાસ, ઉધરસ અથવા છીંક દરમ્યાન પેટના સ્નાયુઓને ઉપર તરફ સંકોચાવાની ફરી તાલીમ આપીને સુધારી શકો. જો તેને સુધારાય નહીં, તો તે અસંયમ જેવી સમસ્યા તરફ લઈ જઈ શકે.

- હું કપાલભાતી શીખવા અસક્ષમ છું તો?

ટટ્ટાર બેસો અને તમારી પહેલી આંગળીને તમારા શરીરથી એક હાથ છેટે રાખો. તમે મીણબત્તીને ફૂંક મારતા હો તેવું ધારો. લો! તમે ફૂંક મારો છો તે સાથે જ તમારું પેટ અંદર જાય છે! આ હવાનો ટૂંકો વિસ્ફોટ તમારે કપાલભાતી માટે જોઈએ છે તે જ બળને કામે લગાડે છે. તમારા મોઢા વડે લયબધ્ધ રીતે ફૂંક મારવાનું ચાલુ રાખો અને તમારા પેટની ફફડવાની ગતિનું અવલોકન કરો. તમે ફૂંક મારવાનું ચાલુ રાખો ત્યારે તમારું મોઢું બંધ કરી દો અને શ્વાસોચ્છવાસની આ જ રીત તમારાં નાક દ્વારા ચાલુ રાખો. આ રીતે તમે કપાલભાતી શરૂ કરી શકો.

- હું જ્યારે અટકું ત્યારે વિરામનો અનુભવ થતો નથી?

તેનો અર્થ છે કે તમારાં સક્રિય ઉચ્છવાસ વચ્ચે તમે શ્વાસ અંદર લેવા માટે પૂરતો સમય આપતા નથી. કદાચ તમે હવા માટે ઝંખતા હો તેવું તમને લાગશે. તમારા ધક્કાની ગતિના દરને ઘટાડો અને એ રીતે નિષ્ક્રિયપણે અંદર આવતા શ્વાસને છૂટ આપો.

સાવચેતી

- આ કસરત બને ત્યાં સુધી વહેતી સવારે અને તે પણ પાચનની અવ્યવસ્થા ટાળવા માટે ભૂખ્યા પેટે કરવી જોઈએ. જો તમે જમ્યા પછી તે કરવાનું આયોજન કરો તો જમવા અને કપાલભાતીના અભ્યાસ વચ્ચે ઓછામાં ઓછો બેથી ત્રણ કલાકનો ગાળો રાખો.
- વળેલી પીઠ, આગળ ઝૂકેલા ખભા અથવા ખૂંધ નીકળેલી ઉપરલી પીઠ જેવા ખોટા અંગવિન્યાસ ટાળો, જે બધા સ્નાયુઓના આંચકા અને પીઠ અથવા ડોકમાં દુ:ખાવા તરફ દોરી જઈ શકે. ચહેરાને સંકોચવો કે નાકને મચકોડવું નહીં. મોઢા પર સ્મિત અને સ્વસ્થ આચરણ આ આભ્યાસને સરળ અને આનંદદાયક બનાવશે.
- દરેક શ્વાસ સાથે ખભા ન ઉંચકો.
- શ્વસન પેટના સક્રિય સ્નાયુઓ કામે લાગેલા હોવાને કારણે થતું હોવાથી છાતીને વિસ્તરેલી અને સ્થિર રાખો.
- ઝડપી શ્વાસોચ્છવાસ દરમ્યાન માથું ખાલી થઈ ગયાની અથવા સૂસ્તીની લાગણી થાય તો અટકો અને આરામ કરો.
- મહિલાઓએ રજોદર્શન અથવા ગર્ભધારણ દરમ્યાન આ કસરત કરવાનું ટાળવું જોઈએ.
- જે કોઈપણ અનિયંત્રિત અથવા તીવ્ર રક્તચાપ, સક્રિય હૃદયરોગ, ચક્કર, ઝામર, નસકોરી ફૂટવી, કાનમાંથી પ્રવાહી નીકળવું, વાઈ, હર્નીઆ, અન્નનળીને લગતા પ્રત્યાઘાતો, પેટનાં ચાંદા અથવા મણકાની ગાદી ખસી જવાથી પીડાતા

હોય તેમણે કપાલભાતીના અભ્યાસ ટાળવા જોઈએ.

ફાયદાઓ

- આળસ અને ઉંઘરેટાપણાને હટાવીને શરીરને ઉર્જામય બનાવે છે અને કાયાકલ્પ કરે છે.
- યાદશક્તિ અને સમજણમાં સુધારો કરીને મગજના કોષોને સબળ કરે છે. પ્રાણવાયુના વધુ જમાવ સાથે લોહીનું પરિભ્રમણ વધારે છે અને આ રીતે મગજને વધુ સારી રીતે કાર્ય કરવા માટે પુનઃ શક્તિમાન કરે છે.
- નિયમિત અભ્યાસ શરીરને વિષરહીત કરે છે અને ચહેરાને ચમકાવે છે.
- ચેતાતંત્રને મજબૂત બનાવે છે.
- પેટના સ્નાયુઓને મજબૂત અને લવચિક કરે છે.
- લોકોને પાચનની સમસ્યાઓમાં ફાયદો આપીને પેટના અવયવોને માલીશ કરે છે.
- છીછરા શ્વાસોચ્છવાસની આદતમાંથી પરિણમતી સડેલી હવાના અવશેષોથી ફેફસાંને મુક્ત કરવામાં મદદ કરે છે. સાથોસાથ જ તે ફેફસાંમાં પ્રાણવાયુના જમાવને વધારે છે.
- ફેફસાં અને આખા શ્વસન તંત્રને વિશુધ્ધ કરે છે, ફેફસાં અને શ્વસનની ક્ષમતા વધારે છે જે લોકોને શ્વસનને લગતી અવ્યવસ્થાથી પીડાવામાંથી ફાયદો આપે છે.
- આખા શરીરમાં લોહીના પમ્પીંગ અને હૃદયના ધબકાવાના દરને વધારે છે. કોષોને વધુ પ્રાણવાયુ મળતો હોવાથી કોષીય કાર્યોમાં સુધારો કરે છે.
- ચયાપચય વધારે છે જેથી, મધુપ્રમેહ વાળા તથા જાડા લોકો માટે ફાયદાકારક છે.
- પીઠના દુઃખાવામાંથી છૂટવામાં મદદ કરે છે, જે માત્ર નબળા સ્નાયુઓને કારણે જ નથી થતો, પરંતુ બહાર નીકળતાં પેટ (ફાંદ) વડે ઘેરાયેલી પેટની નબળી દિવાલોને કારણે પણ થાય છે. ઉપસેલું પેટ પીઠને આગળ ધકેલે છે, જે કરોડની પંક્તિબધ્ધતાને તોડી પાડે છે અને પીઠના સ્નાયુઓને ખેંચે છે, જે આંચકામાં પરિણમે છે. કપાલભાતી પીઠ અને પેટના સ્નાયુઓને મજબૂત બનાવીને, અંગવિન્યાસ સુધારીને તથા માનસિક તાણ માંથી છોડાવીને પીઠના દૂઃખાવામાંથી છૂટવામાં મદદ કરે છે.
- લોહીને શુધ્ધ કરે છે જે ત્વચાને સ્નિગ્ધ બનાવે છે.
- મગજને વિચારોના ભટકી જવાથી દૂર રાખે છે અને તેને વધુ સારી રીતે કામ કરવા માટે તથા ધ્યાન-ચિંતન માટે તૈયાર કરે છે. કેવલ કુમ્ભક, શ્વાસનો સ્વયંસંચાલિત વિરામ, મગજને તત્કાલ શાંતિ આપે છે. આ આરામપ્રદ અવસ્થા મગજને કેન્દ્રિતતા તથા સ્પષ્ટતા સાથે કામ કરવા દે છે. તે નિર્ણયો કરવામાં મદદ કરે છે અને વસ્તુનિષ્ઠતા તથા સર્જનાત્મક્તા માટે છૂટ આપે છે.
- ઉચ્છવાસ કરતી વખતે નકારાત્મક વિચારો બહાર ફેંકી દેવાતા હોવાથી માનસિક સ્વાસ્થ્ય સુધારે છે.

શરીર વિજ્ઞાનને લગતી અસરો

- આ શ્વાસોચ્છવાસ દરમ્યાન અંદર લેવાયેલી હવાનું કદ માત્ર શ્વાસ દીઠ ૧૫૦-૨૦૦ મીલી. હોય છે. જોકે, શ્વાસોચ્છવાસના ઉંચા દરને કારણે દર મિનિટે લેવાયેલી કુલ હવા સામાન્ય કરતાં વધારે હોય છે.
- શ્વાસોચ્છવાસનાં કાર્યમાં વધારાને કારણે પ્રાણવાયુનો વપરાશ પણ ૧૦- ૪૦ ટકા જેટલો વધે છે.
- મોટા પ્રમાણમાં અંગારવાયુ બહાર નીકળી જતો હોવાથી શ્વસન કેન્દ્રો શ્વાસોચ્છવાસ માટે ઉત્તેજીત થતાં નથી, એવી રીતે વિરામને આવવા દે છે અને મગજની પ્રશાંત અવસ્થા પર અસર પાડે છે.
- હૃદયના ધબકારાનો દર મિનિટ દીઠ પંદરથી વીસ ધબકારા જેટલો વધે છે અને સીસ્ટોલિક રક્તચાપ ૭-૧૦ મીમી જેટલો વધે છે. ડાયાસ્ટોલિક રક્તચાપ લગભગ સમાન જ રહે છે.
- શરીરમાં અનુકંપી ટોનમાં સહેજ વધારો થાય છે, જેને કસરત પછી પરાનુકંપી પૂર્વપ્રભૂત્વ વડે અનુસરાય છે. અનુકંપી અને પરામનુકંપી વચ્ચેનું સમતોલન આનું પરિણામ છે અને તે વિશ્રાંતિની લાગણી લાવે છે.

ભસ્ત્રિકા (ધમણ)

ભસ્ત્રિકા એટલે ધમણ, એક એવું સાધન જેનો ઉપયોગ લુહાર લોઢાં પર કામ કરતી વખતે કરે છે. તેમાં એક હવાની કોથળી હોય છે જેને બે હાથેથી જોશપૂર્વક દબાવવાથી તે હવાનો પ્રવાહ છોડે છે.ભસ્ત્રિકા મૂળભુત રીતે બળપૂર્વકના, ઝડપી ઉંડા શ્વાસોચ્છવાસ ઉપર અવલંબિત છે. આપણે સક્રિય શ્વાસ મેળવવા માટે તથા છોડવા માટે આપણી છાતીનો ધમણની જેમ ઉપયોગ કરીએ છીએ. હવા અંદર અને બહાર બન્ને તરફ ફેંકાતી હોવા છતાં વધુ ભાર હવાના બહાર ફેંકવા પર મૂકાય છે. આ અભ્યાસ ફેફસાંના વાતાયનમાં, લોહીનાં પરિભ્રમણમાં, નાકના માર્ગની વિશુધ્ધીમાં વધારો કરે છે તથા વિચારવાની વધેલી ક્ષમતાને આગળ વધારે છે.

નવા શરૂ કરનારાઓએ તેમના અભ્યાસો પાંચ-દસ ઉચ્છવાસ સુધી મર્યાદિત રાખવા જોઈએ. સૂસ્તીએ અભ્યાસ અટકાવવાની નિશાની છે. શરૂ કરનારાઓને તેમના શ્વાસનું ઉંડાણ સમય અને ધીરજ સાથે વધારવાની સલાહ છે. તે વધારે પડતા કરવાની લાલચ સામે સાવધાની રાખવી જોઈએ, જે કદાચ સુસ્તી, માથામાં ખાલીપો તથા ઉંઘરેટાપણું લાવી શકે છે. કસરતને વધારે પડતી કરવી તે વિરુધ્ધ રીતે સૂચવાયેલ છે, પરંતુ જો તમને ઉંઘરેટાપણું લાગે તો સૂઈ જાવ અને શ્વાસોચ્છવાસની પેટર્નને પોતાને બરાબર કરવા દો. ફેફસાંના ટીસ્યુની ઈજાને અટકાવવા માટે નિરીક્ષણ ન થતું હોય તેવી અતિશયોક્તિ ટાળો.

રીતો

- એક આરામદાયક અંગવિન્યાસ (વજ્રાસન, પલાંઠી)માં કરોડને ટટ્ટાર રાખીને બેસો. આ રીતે બેસવું તે પેટના સ્નાયુઓની વિશ્રાંતિ અને સરળ ઉદરપટલીય શ્વાસોચ્છવાસને બઢતી આપે છે.
- છાતીને ધમણની જેમ ફૂલાવીને તથા દબાવીને શ્વાલ લો. જેથી શ્વાસ લેવા તથા છોડવા બન્ને સક્રિય થાય. ભસ્ત્રિકા વક્ષીય છાતી વડે થતા શ્વાસોચ્છવાસ છે, જે કપાલભાતીથી વિપરીત છે, જેમાં પેટ વડે થતા સક્રિય ઉચ્છવાસનો

સમાવેશ થાય છે, જેને નિષ્ક્રિય શ્વાસ અંદર લેવા વડે અનુસરાય છે.

- શરૂઆતમાં શ્વાસોચ્છવાસનો દર ધીમો હોવો જોઈએ; પાંચ કે દસથી શરૂ કરો અને નિરીક્ષણ હેઠળ પ્રગતિ કરો.
- છેલ્લા ઉચ્છવાસ પછી શક્ય તેટલા ઉંડાણથી શ્વાસ અંદર લો. પછી ધીમેકથી શક્ય તેટલા ઉંડાણપૂર્વક શ્વાસ છોડો. આ ઉંડા ઉચ્છવાસનો અંત ભસ્ત્રિકાનું એક ચક્ર પૂરું કરે છે.
- શ્વાસ પોતાની મેળે જ અટકી જાય છે; પરિણામે મળતા અટકાવ અને સ્વસ્થતાને માણો (કેવલ કુમ્ભક)
- એક ચક્ર પૂરું થાય પછી થોડીવાર આરામ કરો. થોડા સામાન્ય શ્વાસ લો. તે તમને વિશ્રાંતિ આપશે અને બીજા ચક્ર માટે તમને સ્વસ્થ બનાવશે.
- ઓછામાં ઓછા ત્રણ ચક્ર સવારમાં અને ત્રણ ચક્ર સાંજે કરો.
- મહાવરાથી તમે દરને દર મિનિટના ૧૨૦ આંચકા (સ્ટ્રોક) સુધી વધારી શકો. છીછરા શ્વાસ સાથે ઝડપી દર માટેના લક્ષ કરતાં એકાગ્રતા પૂર્વક સંપૂર્ણ શ્વાસ લેવા તે વધુ મહત્ત્વનું છે.
- જો તમને ચક્કર જેવું અથવા માથું ખાલી થઈ ગયું હોય તેવું લાગે તો સમયગાળો ઓછો કરી નાંખો અથવા એક ફેરફાર સાથેની સુરક્ષિત આવૃત્તિનો અભ્યાસ કરો જેમાં શ્વાસ સાથે ખભાને આંચકા આપવાનું સામેલ હોય.

નવું શરૂ કરનારાઓ માટે સુધારીને બદલાવેલી રીત

શરીર અંગારવાયુના સ્તરમાં થતા ઝડપી ફેરફાર સાથે તાલમેલ બેસાડવામાં સમય લે છે અને નવું શરૂ કરનારાઓને જ્યારે ભસ્ત્રિકા શરૂ કરે ત્યારે મગજ ખાલી થઈ ગયાનું કે ચક્કર આવતાં હોય તેવું અનુભવી શકે છે. ખભાને આંચકા આપીને સક્રિય શ્વાસોચ્છવાસનો અભ્યાસ કરવો તે એક સાદી આવૃત્તિ છે.

કરોડ સીધી રાખીને તમારી હથેળીઓ જાંઘ અથવા ગોઠણ પર રાખીને સ્વસ્થતાપૂર્વક બેસો. તમારા ખભાને શ્વાસ અંદર લેવા સાથે કાન તરફ ઉપર લો અને ઉચ્છવાસ છોડતી વખતે નીચે લાવો. શ્વાસના લયનો ખભાના આંચકાના લય સાથે સુમેળ સધાવો જોઈએ.

એકંદરે, ભસ્ત્રિકાની સાવધાનીઓ અને ફાયદાઓ કપાલભાતી જેવા જ છે. ભસ્ત્રિકાના થોડાક વિશિષ્ટ ફાયદાઓ આ મુજબ છે:

- તે ગળાની બળતરામાંથી છૂટકારો આપે છે.
- જઠરનો અગ્નિ વધારે છે અને પાચન સુધારે છે.
- નાક અને છાતીના રોગો ઉખેડી ફેંકવામાં મદદ કરે છે.
- ખોરાક માટે રુચિ સુધારે છે.
- શરીરને વધુ ગરમી-હૂંફ આપે છે.

શું કપાલભાતી અને ભસ્ત્રિકાને પ્રાણાયામ કહી શકાય?

કપાલભાતી અને ભસ્ત્રિકાનાં બે સુસ્પષ્ટ કાર્યો છે: પહેલું છે વિશુધ્ધ કરવાનું પાસું, અથવા

ક્રિયા, જ્યાં અંગારવાયુને બહાર કઢાય છે, અને બીજું છે પ્રાણાયામ ભાગ જ્યાં શ્વાસના ધીમા થવા વડે અનુસરાઈને કેવલ કુમ્ભક અંદર પ્રવેશે છે. કેવલ કુમ્ભકનો સમયગાળો તે અભ્યાસ ક્રિયા તરીકે કાર્ય કરે છે કે પ્રાણાયામ તરીકે તે નક્કી કરે છે. જો તે પૂરતો લાંબો (સક્રિય અભ્યાસની ત્રીસ સેકન્ડથી એક મિનિટ) હોય તો તે પ્રાણાયામ છે.

આ અભ્યાસથી મનને સ્વસ્થતા કેમ લાગે છે?

કપાલભાતી શ્વાસનમાર્ગ અને નાકના માર્ગને વિશુધ્ધ કરે છે, પેટમાં રહેલા અવયવોને માલીશ કરે છે અને પાચનને ઉત્તેજીત કરે છે, સાથે સાથે મગજ તરફ લોહીનો પ્રવાહ સુધારીને એકાગ્રતા વધારે છે. વધુ ઉંડા સ્તરે, તે મગજને સ્પષ્ટ કરે છે અને પ્રાણાયામ તથા ચિંતન માટેનો મંચ તૈયાર કરે છે. આ ક્રિયા પેટમાં થતી હોવા છતાં, તેની ગુપ્ત અસરો મગજમાં અનુભવી શકાય છે. આપણે કપાલને પહેલાં ક્યારેય નહોતા સમજ્યા - સીવાય કે વિચારોના સામાન્ય ધસારા તરીકે - તેટલું તેના વિશે સમજી શકીએ છીએ.

આપણા ઉત્તેજીત થયેલા વિચારોની અસ્તવ્યસ્ત ઝડપ આપણા શ્વાસમાં તરત જ પ્રતિબિંબિત થાય છે. આથી સ્વયંસ્ફૂરિત શ્વાસ નિયંત્રણ અથવા આ અભ્યાસ પછી આવતા વિરામ સાથે, આપણે “ઘટેલા માનસિક કોલાહલ” નો માનસિક સ્વસ્થતા અથવા આંતરિક શાંતિ તરીકે અનુભવી શકીએ છીએ. આમ કપાલભાતી અને ભસ્ત્રિકા એ “અનુભવવા માટેની ટેક્નીકો છે.”

આપણે બધાં જીવનના એવા ભાગોમાંથી પસાર થઈએ છીએ જ્યારે આપણે અનિર્ણયાત્મક, વ્યાકુળ અથવા વ્યથિત હોઈએ છીએ ત્યારે માર્ગદર્શન માટે, આંતરિક અવાજને જગાડવા માટેનાં સાધન તરીકે થોડીક મિનિટો માટે કપાલભાતીનો અભ્યાસ કરી શકાય. વિરામ દરમ્યાન વ્યક્તિ જે શાંતિનો અનુભવ કરે છે તે મગજને ઉંડો આરામ આપે છે, જે આપણા અવિરત માનસિક કોલાહલથી વધારે પડતું થાકી ગયું હોય છે. આ આરામ મગજનો કાયાકલ્પ કરે છે, તેને વધુ સારો દેખાવ કરવામાં મદદ કરે છે અને ત્યાર પછી આપણી સમસ્યાઓ માટે આપણને સમતુલિત જવાબ આપે છે.

સંશોધનો આ અસરનું સમર્થ કરે છે. અભ્યાસ મુજબ, ભસ્ત્રિકા અને કપાલભાતી જેવી કસરતો મધ્યવર્તી ચેતાતંત્ર (CNS) ની ઉત્તેજના તરફ દોરી જાય છે. આ, સ્વૈચ્છિક રીતે વધેલા શ્વાસોચ્છવાસ, વધેલા ઉશ્કેરાટ અને વ્યગ્રતા ઉપર અસર કરે છે. લોહીમાં અંગારવાયુની માત્રાનું ઘટેલું પ્રમાણ એ આ અસરોનું શરીર વિજ્ઞાનને લગતું છૂપું મુખ્ય પાસું છે. ઉત્તેજના એ એક આત્મલક્ષી અનુભવ છે, જેને વિશ્રાંતી વડે તરત જ અનુસરાય છે. આ યાંત્રિકતા શક્યતઃ વિસરલ (પેટના અવયવો-જઠન વગેરેને લગતી) ચેતાઓને ઉત્તેજવાનો પણ સમાવેશ કરે છે, જે પરાનુકંપી ચેતાતંત્રને તણાવ તથા તેની અસરોને શાંત પાડવા તથા છૂટ્ટી કરવા માટે ઉત્તેજે છે.

૧૬

સ્વર યોગ - અનુનાસિક શ્વાસનું વિજ્ઞાન

માણસ જાણીતામાંથી અજાણ્યામાં ગયા સીવાય કંઈ જ શીખી શકે નહીં.
— કલાઉડ બર્નાર્ડ

અનુનાસિક ચક્ર અને શરીરનો લય આરોગ્યને કેવી રીતે અસર કરે છે.

આપણા શ્વાસોચ્છવાસ તરફ વધેલી સભાનતા વડે આપણે જોશું કે, એક ચોક્કસ સમયે, આપણા બે નસકોરામાં હવાના પ્રવાહમાં તફાવત છે. કોઈક વખત એવું લાગે છે કે જાણે જમણું નસકોરું વધારે સક્રિય છે, અને બીજા સમયે લાગે છે કે ડાબું નસકોરું હવાના મુક્ત પ્રવાહને વધારે અંદર આવવા દે છે. ગભરાશો નહીં, આ અસામાન્ય નથી. હકીકતમાં આ આપણી બધાની સાથે બનતી સર્વસામાન્ય કુદરતી ઘટના છે અને વિજ્ઞાને હવે શોધી કાઢ્યું છે કે દરેક નસકોરું તેના શ્વાસોચ્છવાસનું પ્રભૂત્વ દર દોઢથી બે કલાકે બદલે છે. જ્યારે એક જ નસકોરાનું સતત પ્રભૂત્વ રહે ત્યારે રોગનું નિદાન કરી શકાય છે કારણ કે તે તંત્રમાં અસમતોલન છે તેમ દર્શાવે છે.

પ્રાચીન ઋષિઓએ નસકોરાંમાં શ્વાસના બદલાતા પ્રવાહની આસપાસ "સ્વર યોગ" કહેવાતું એક સંપૂર્ણ વિજ્ઞાન વિકસાવ્યું હતું. તેમણે જાણ્યું હતું કે નસકોરાં એ માત્ર અંદર આવતી હવાનો પ્રવેશ માર્ગ જ નથી, પરંતુ શરીરની અંદર વિશાળ ઉર્જા તંત્ર માટેનું પ્રવેશદ્વાર છે. તેઓ એ પણ જાણતા હતા કે બન્ને નસકોરાં અલગ અલગ રીતે કાર્ય કરે છે અને તેમનો આપણા પર જુદો જુદો પ્રભાવ પડે છે. 'સ્વર' એટલે વ્યક્તિના પોતાના શ્વાસનો અવાજ અને 'યોગ' એટલે એક થવું. સાદી રીતે કહીએ તો સ્વર યોગ માણસને તેના પોતાના શ્વાસના માર્ગે એકીકરણની અવસ્થામાં પહોંચવાનું શક્ય બનાવે છે.

ઋષિઓએ એ પણ જોયું હતું કે શ્વાસનો આ ચડાવ ઉતાર આંતરિક અવયવોનાં કાર્યો, રોગની શરૂઆત, અને મગજની અસ્થિરતા જેવાં શરીરનાં ઘણાં કાર્યોનું નિયમન પણ કરે છે. શીવ સ્વરોદય જેવા ગ્રંથોમાં સ્વરયોગ પરનાં પ્રાચીન યોગ લખાણો દાવો કરે છે કે

માનસિક પ્રવૃત્તિના પ્રકાર પણ કયા નસકોરાંનું પ્રભૂત્વ છે અથવા કયું નસકોરું હવાના પ્રવાહ તરફ વધુ ખૂલ્લુ છે તેના પર આધારિત છે.

આમ સ્વરયોગને શરીરના પ્રાકૃતિક લયનું પ્રાચીન વિજ્ઞાન કહી શકાય. તે સમજાવે છે કે મન તથા શરીર પર પ્રભાવ પાડનાર ઉર્જા, કે જે પ્રાણ છે, તેની ગતિનું નિયંત્રણ કરવા માટે શ્વાસનો કેવી રીતે ઉપયોગ કરી શકાય. વિદ્યુત ચુંબકીય ક્ષેત્રો અને જૈવ ઉર્જા વર્તણુકમાં થયેલ આધુનિક સંશોધને આ શ્વાસના વિજ્ઞાન પરનાં બહોળાં જ્ઞાનને પૂરાવા વડે સાબિત કર્યું છે.

સ્વર યોગ મુજબ:

૧. નસકોરાંના પ્રભૂત્વની અદલાબદલી: નસકોરાંઓ તેમના પ્રભૂત્વમાં એક સ્વાભાવિક અને કુદરતી રીતે અદલાબદલી કરે છે. એક તંદુરસ્ત વ્યક્તિમાં દર દોઢથી બે કલાકે શ્વાસ નસકોરાંઓ વચ્ચે અદલાબદલી કરશે.

૨. ડાબા વિરુધ્ધ જમણા નસકોરાં વડે શ્વાસોચ્છવાસ અને શરીરનાં કાર્યો: સ્વર યોગ માને છે કે ડાબા નસકોરાંના શ્વાસોચ્છવાસ શરીરમાંથી ગરમી બહાર કાઢે છે અને તેની ઠડું પાડવાની અસર હોય છે. આમ ડાબા નસકોરાંને ચંદ્ર નાડી કહેવાય છે. અને તે ઈડા નાડી સાથે સંકળાયેલ છે, જે સ્વભાવે રચનાત્મક, પ્રક્રિયા સર્જક અને ઉર્જાનો સંચય કરનાર છે, જમણાં નસકોરાંને સૂર્ય નાડી કહેવાય છે અને તે પીંગળા નાડી સાથે જોડાયેલ છે, જે અપચયિક, ગરમી ઉત્પન્ન કરનાર તથા ઉર્જાનો વપરાશ કરનાર છે.

૩. ડાબા વિરુધ્ધ જમણા નસકોરાંના શ્વાસોચ્છવાસ અને મગજ: મગજની કેટલીક ચોક્કસ શરીર વિજ્ઞાનને લગતી અવસ્થાઓ એક નિશ્ચિત નસકોરાં વડે થતાં પ્રભૂત્વ સાથે જોડાયેલ છે.

- જમણાં નસકોરાનું પ્રભૂત્વ ઉત્સાહપૂર્ણ પ્રવૃત્તિઓ, ગુસ્સાવાળો અને સ્પર્ધાત્મક સ્વભાવ અને બાહ્ય સુખ તરફ વધુ જાગૃતિ સાથે જોડાયેલ છે.
- ડાબા નસકોરાનું પ્રભૂત્વ ઐક્ય, સર્જનાત્મકતા અને અખંડતાની પ્રવૃત્તિઓ સાથે, મગજની શાંત અને ગ્રહણશીલ અવસ્થા સાથે સંબંધિત છે.

૪. એક નસકોરાંનું અસામાન્ય રીતે લાંબુ પ્રભૂત્વ એ શારીરિક અથવા માનસિક નાદુરસ્તીની નિશાની છે. આ સમયગાળો ગણનાપાત્ર રીતે ઉંમર, જીવનશક્તિ અને જુદી જુદી વ્યક્તિઓના આરોગ્યની અવસ્થા મુજબ બદલાય છે.

- જો જમણું નસકોરું વધારે પડતું પ્રભૂત્વ ધરાવતું હોય તો માનસિક તથા જ્ઞાનતંતુની તકલીફએ તેનું પરિણામ છે.
- જ્યારે જમણા નસકોરાનું વધારે પ્રભૂત્વ હોય ત્યારે થાક અને ઘટેલી જીવનશક્તિ એ તેનું પરિણામ છે.

વિજ્ઞાન અને સ્વરયોગ

તબીબી વિજ્ઞાને તાજેતરમાં નાકને લગતાં ચક્રની ગતિવિધીઓ શોધી કાઢી છે, જે સેંકડો વર્ષોથી યોગીઓ જાણતા હતા. અને સ્વીકાર્યું છે કે:

- આપણે બન્ને નસકોરાં વડે એક સરખો શ્વાસ લેતા નથી.
- એક ચોક્કસ સમયે એક નસકોરાં વડે શ્વાસ લેવાનું વધુ સરળ છે.
- તંદુરસ્ત વ્યક્તિઓમાં તે દર દોઢથી બે કલાકે બદલાય છે.
- એક નસકોરાં વડે અસામાન્ય રીતે લંબાયેલ પ્રભૂત્વ એક અસમતોલન તથા નાદુરસ્ત સ્થિતિ સૂચવે છે.
- નાકને લગતાં ચક્રો મગજનાં કાર્યો સાથે સુમેળ કરે છે.
- નાકને લગતાં ચક્રમાં અસમતોલન વ્યગ્રતા, મૂડના ઉતાર ચડાવ અને એકાગ્રતાની સમસ્યા સાથે જોડાયેલ છે.

નાકને લગતાં આવર્તન

જ્યારે આપણે શ્વાસ લઈએ છીએ ત્યારે નસકોરાંઓ સમયાંતરે તેમનું પ્રભૂત્વ બદલે છે; આને નાકનાં આવર્તનો કહેવાય છે. ડો. કેયસર, એક જર્મન તબીબે સૌ પ્રથમ આ નાકનાં આવર્તનોની ૧૮૯૫માં નોંધ લીધી અને તેની એક નસકોરાંમાં થયેલા જમાવ અને તે જ સમયે બીજા નસકોરાંમાંથી જમાવ દૂર થવા તરીકે વ્યાખ્યા કરી. સામાન્ય રીતે એક સમયગાળા માટે હવાનો પ્રવાહ આ જમાવ દૂર થયેલ નસકોરાંમાંથી પ્રવેશે છે અને પછી ભરાવો અને દૂર થયેલ ભરાવો તેમનાં સ્થાન બદલે છે. તે સૂતાં જાગતાં બન્ને વખતે ચાલુ જ રહે છે. આ આવર્તનની સરેરાશ લંબાઈ બે થી ત્રણ કલાકની હોય છે અને ઉંમર તથા તંદુરસ્તી સાથે આંશિક રીતે જોડાયેલ છે.

પછીથી આનું શરીર વિજ્ઞાન અનુકંપી અને પરાનુકંપની ચેતાતંત્રનાં કાર્યોની પારસ્પરિક ક્રિયા તરીકે સમજાવાયું. આપણાં નસકોરાં માત્ર સ્વયં સંચાલિત ચેતાતંત્રના તંતુઓ વડે ગીચતાપૂર્વક ઉત્તેજાયેલાં જ નથી, પરંતુ તેઓ મગજ સાથેનાં સીધાં જોડાણમાં છે અને આ રીતે આપણાં મગજ અને શરીરનાં તંત્રો તરફનો માર્ગ છે. નસકોરાંઓ જે તેમને મગજમાં હાયપોથેલેમસ સાથે જોડે છે તે સ્વયંસંચાલિત ચેતાતંત્ર (ANS) કરતાં વીસ ગણી વધુ વખત ખૂબ જ શક્તિ સામર્થ્ય ધરાવે છે. હાયપોથેલેમસ ANS સાથે મળીને, મગજ તથા શરીરનાં શરીર વિજ્ઞાનને લગતાં કાર્યો અને ભાવનાત્મક અવસ્થાનું નિયંત્રણ કરે છે. (પ્રકરણ - ૨)

એક તરફ અનુકંપી પ્રવૃત્તિનું પ્રભૂત્વ વાસોકોન્ટ્રીક્શન (લોહીની નળીઓનું સંકોડાવું) પેદા કરે છે, જે હવાનો વધુ પ્રવાહ આવવા દે છે, જ્યારે બીજું નસકોરું તેજ વખતે અનુકંપી પ્રવૃત્તિઓ પ્રદર્શિત કરે છે, જે સ્થાનિક સોજાનું અને આમ અવરોધિત હવાના પ્રવાહનું નિર્દેશન કરે છે.

નાકને લગતા આવર્તનનું નિયમન કોણ કરે છે?

સ્વયંસંચાલિત ચેતાતંત્ર નાકનાં આવર્તનને લયબધ્ધ રીતે નિયમન કરે છે. ANS નું

એક અજોડ પાસું એ છે કે તે તેની બે શાખાઓ - અનુકંપી અને પરાનુકંપી ચેતાતંત્રનાં કાર્યોની અદલાબદલી માટે સ્વાભાવિક લયમાં કાર્ય કરવા માટે તૈયાર કરાયેલ છે. આ લયનો પ્રકાર એવો છે કે તે ચોવીસ કલાકના સમયગાળામાં કેટલીક વખત થાય છે.

બીજું કે ANS નાં કાર્યોને આ આવર્તનીય સ્વભાવ અને લય શરીરની એક બાજુ પર થાય છે. જ્યારે એક શાખા (SNS) શરીરની એક બાજુ પર પ્રભૂત્વ કરે છે, ત્યારે બીજી શાખા (PNS) તેનાથી વિરુધ્ધ બાજુનું પ્રભૂત્વ કરે છે અને પછી, બન્ને શાખાઓ લયબધ્ધ રીતે પ્રભૂત્વની અદલાબદલી કરે છે.

સ્વયંસંચાલિત અસમતુલન અને રોગો

એક ચોક્કસ નસકોરાં વડે સતત પ્રભૂત્વ સક્રિય અનુકંપી ચેતાતંત્ર (SNS , પીંગળા નાડી) અને ઈલાજ કરનાર પરાનુકંપની ચેતાતંત્ર (PNS , ઈડા નાડી) વચ્ચેનું અસમતોલન સૂચવે છે: બન્નેમાંથી કોઈપણ શરીરને સંવાદિતા અથવા હોમીઓ સ્ટેસીસની અવસ્થામાં પાછુ લઈ આવી શકે તેવા હોવા જોઈએ. જ્યારે શરીરની સમતોલન કરવાની ક્ષમતા અવ્યવસ્થિત થઈ જાય છે ત્યારે તે નાદુરસ્ત તબીયત અને રોગમાં પરિણમે છે.

ANS **ના લયનું કોણ નિયંત્રણ કરે છે?**

હાઈપોથેલેમસ ANS નો લયબધ્ધ રીતે કાર્ય કરવાનું નિયમન કરે છે. હાઈપોથેલેમસ આપણી ભાવનાઓની બેઠક હોવાથી અને તે કુદરતી બીબાં, મનની અવસ્થાને શરીર સાથે જોડવાનાં મિલન સ્થાન તરીકે પણ સેવા આપે છે તેથી, તેનાં ANS પરનાં નિયંત્રણ દ્વારા તેના ચયાપચયને અસર કરે છે. આમ હાયપોથેલેમસ મુખ્ય સંયોજક છે અને, ANS દ્વારા તે શરીરનાં શરીર વિજ્ઞાનને લગતાં કાર્યો પર અને મગજની ભાવનાત્મક અવસ્થા પર નિયંત્રણ કરે છે.

માટે, ANS ની કુદરતી લયબધ્ધ પ્રવૃત્તિ હાયપોથેલેમસ દ્વારા નિયંત્રિત થાય છે, જે ANS ના પાશ્ચાદ લય (SNS અને PNS નાં કાર્યો વડે પ્રભૂત્વની અદલાબદલી) તરફ અને તેની અવયવો તથા માળખાં પરની અસરો કે જે ANS નાં નિયંત્રણ હેઠળ કાર્ય કરે છે, તેના તરફ દોરી જાય છે. જ્યારે અનુકંપી પ્રવૃત્તિ શરીરની ડાબી બાજુ પર હોય ત્યારે પરાનુકંપી જમણી બાજુ હોય છે અને તેમની અદલાબદલી થતી રહે છે.

અનુમાનને સિધ્ધ કરવા માટેનાં થોડા પરિણામો અહીં આપ્યાં છે:

તણાવ અંત: સ્ત્રાવના સ્તરોમાં પાછળથી આવેલા ફેરફારો કેટાકોલોમાઈન્સ એ ANS અંતઃસ્ત્રાવો છે, જે શરીરનાં ઘણાં કાર્યોનું નિયમન કરે છે. તેઓ અનુકંપી ચેતાઓના આવેશોના ઉત્તેજીત થવાની તણાવભરી પરિસ્થિતિમાં સ્ત્રાવ કરાય છે. એક જ સમયે શરીરના બન્ને તરફનાં ભાગમાંથી લેવાયેલ લોહીમાં આ તણાવના અંતઃસ્ત્રાવોનું સ્તર અલગ અલગ જોવા મળ્યું છે. તે ઉપરાંત, જેમ નસકોરાંઓનું પ્રભૂત્વ બદલાય છે તેમ તેમ અંતઃસ્ત્રાવોનાં સ્તરો પણ બદલાતાં જોવા મળ્યાં છે.

ત્વચાની બદલાતી પ્રતિકારશક્તિ

ત્વચાના સ્થાનિય ઉષ્ણતામાનમાં ફેરફારના પ્રત્યાઘાતમાં ત્વચાની પ્રતિકારશક્તિમાં ફેરફારોને માપવા માટે એક વિશિષ્ટ સાધનનો ઉપયોગ કરાયો હતો. ત્વચાની પ્રતિકાર શક્તિ શરીરની બન્ને તરફ અલગ હોવાનું જોવામાં આવ્યું હતું. અનુકંપી અને પરાનુકંપી ચેતાતંત્ર શરીરની પ્રસ્વેદ ગ્રંથીઓને પૂરવઠો પૂરો પાડે છે, જે શરીરનું સ્થાનીય તાપમાન નક્કી કરવામાં મહત્ત્વની ભૂમિકા ભજવે છે. તેમનાં કાર્યોમાં ક્રમિક અદલા-બદલી પ્રસ્વેદ ગ્રંથીઓ, સ્થાનિક ત્વચા તાપમાન અને સ્થાનિક ત્વચા પ્રતિકાર શક્તિને પણ અસર કરે છે. ડાબા નસકોરાંથી શ્વાસોચ્છવાસ વડે અનુકંપી પ્રવૃત્તિમાં ઘટાડો થાય છે. જેનું અર્થઘટન હાથ પર વધેલી ગેલ્વેનિક ત્વચા પ્રતિકાર શક્તિ અને તેથી ઉલટા તરીકે કરાયું છે.

નાકનાં આવર્તન અને મગજના અર્ધગોળાર્ધની પ્રવૃત્તિમાં ક્રમિક અદલા-બદલી

આપણા મગજના બે અર્ધગોળાકારો છે, જે એકબીજાના પૂરક બનવા માટે તથા જીવનનાં કાર્યોનું સમતોલન કરવા માટે વિકસાવાયા છે. મગજનો દરેક અર્ધ ગોળાકાર અલગ કાર્યો કરે છે. ડાબી બાજુ આપણાં મૂળભુત જ્ઞાન, વ્યક્તિગત આવડતો અને રોજીંદી ભાષાઓ માટે છે. તે આપણી યથાર્થ અને બાહ્ય નિર્દેશિત પ્રતિચ્છાયાઓનું નિયંત્રણ કરે છે. તે આપણા તાર્કિક અને લાંબા વિચારસરણી, શાબ્દિક અને કાયમી - નિશ્ચિત યાદશક્તિ, તાર્કિક વિચારો, વિશ્લેષણાત્મક વિચારસરણી અને આપણા વિચારોને લગતી ક્રિયાઓ સાથે કામ કરે છે. ડાબી બાજુ આપણા લક્ષ સાધવા માટે અથવા આપણા ગંતવ્ય સ્થાને પહોંચવા માટે આપણે શું કરવું તે નક્કી કરે છે.

જમણો ગોળાર્ધ આપણને જીવનનાં લક્ષ્યો અને આપણા સંબંધો વિશે દૃષ્ટિ આપે છે. તે આપણી અંદરથી નિર્દેશાયેલી જાત કે જે અંતજ્ઞાન સાથે કામ કરે છે. તેના પર, આપણી કલાત્મક અને સર્જનાત્મક જાત, દેશકાળના સંબંધો, દૃશ્ય છબીઓ, રસ શાસ્ત્ર અને આપણા ચિંતનશીલ અવકાશનું નિયંત્રણ કરે છે. આપણે જીવનમાં ક્યાં જઈએ છીએ તે આપણને આપણો જમણો ગોળાર્ધ કહે છે.

જેવી રીતે ANS નાં લયબધ્ધ કાર્યો વડે નાકનાં આવર્તનોની લયનું નિયમન થાય છે, બરાબર તેવી જ રીતે મગજના બે ગોળાર્ધોનાં કાર્યો વચ્ચે પણ એક લય છે. ક્યારેક, મગજની જમણી બાજુ સાથે સુમેળ ધરાવતાં કાર્યોનું પ્રભૂત્વ હોય છે તો બીજા સમયે ડાબા ગોળાર્ધનું પ્રભૂત્વ હોય છે. અજોડ વાત એ છે કે આ બે લય - નાકના અને મગજના - એકબીજા સાથે સંકળાયેલા છે. બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો, સૂતેલી કે જાગૃત બન્ને અવસ્થાઓ દરમ્યાન, નાકનાં આવર્તનો મગજના ગોળાર્ધોની પ્રવૃત્તિમાં ક્રમિક અદલાબદલીના લય સાથે પણ સંકળાયેલા છે.

ડાબા ગોળાર્ધ સાથે સુમેળ ધરાવતી માનસિક ક્ષમતાઓ જ્યારે જમણું નસકોરું વધારે ખૂલ્લું હોય ત્યારે પ્રભૂત્વ ધરાવે છે. તેવી જ રીતે, જમણા ગોળાર્ધની માનસિક ક્ષમતાઓ ધરાવે છે. તેવી જ રીતે, જમણા ગોળાર્ધની માનસિક ક્ષમતાઓ જ્યારે ડાબા નસકોરાનું પ્રભૂત્વ હોય ત્યારે પ્રભુત્વ ધરાવે છે. બન્ને નસકોરાંમાંથી હવાનો સમાન પ્રવાહ બન્ને

માનસિક અવસ્થાઓનું સમતોલન દર્શાવે છે.

આ અર્થઘટન EEG (ઈલેક્ટ્રોએન્સેફાલોગ્રામ) અને ૧૪૮ ચેનલ મેગ્નેટોએન્સેફાલોગ્રામ (MEG) અભ્યાસોમાં બદલાતી શક્તિ દ્વારા મગજની વિદ્યુતીય પ્રવૃત્તિમાં ફેરફાર વડે માપીને કારાયું હતું. પ્રભૂત્વ ધરાવતાં નસકોરાંની વિરુધ્ધ બાજુએ વિદ્યુતીય પ્રવૃત્તિ વધારે હોવાનું જોવામાં આવ્યું હતું. જ્યારે જમણાં નસકોરાંમાં હવાના પ્રવાહનું પ્રભૂત્વ હતું ત્યારે ડાબા અર્ધગોળાર્ધમાં ઘણી વધારે પ્રવૃત્તિ હતી, અને આનાથી ઉલટું.

જમણાં નસકોરાંનું પ્રભુત્વ વધુ સારા શાબ્દિક ફેરફાર સાથે જોડાયેલ હોવાનું જોવાયું હતું, કે જે ડાબા મગજની પ્રવૃત્તિ છે, જ્યારે ડાબા નસકોરાનું પ્રભુત્વ વધુ અવકાશીય આવડત સાથે સંકળાયેલ છે, જે જમણા મગજની કુનેહ છે. એ એક સર્વવિદિત હકીકત છે કે મગજની જમણી બાજુ સર્જનાત્મક પ્રવૃત્તિ પર નિયંત્રણ કરે છે જ્યારે ડાબી બાજુ તાર્કિક અને શાબ્દિક પ્રવૃત્તિઓ પર કાબુ ધરાવે છે.

નાકનાં આવર્તનો અને મગજની પ્રવૃત્તિઓ કેવી રીતે જોડાયેલાં છે?

જે વધુ સક્રિય છે અને હવાના વધુ મુક્ત પ્રવાહને આવવા દે છે તે નસકોરું રક્તવાહિનીઓનાં સંકોચનને કારણે ભરાવો થયા વગરનું છે (એક અનુકંપી ચેતાતંત્રનું કાર્ય). તે અનુકંપી ટોનમાં વધારો કરે છે અને તે જ તરફનાં મગજમાં વાસોકોન્ટ્રીક્શન ઉત્પન્ન કરે છે. (કારણ કે અનુકંપી ચેતા તંતુઓ વિરુધ્ધ દિશામાં જતા નથી.) તે રક્તપ્રવાહ અને મગજની તે જ બાજુ પરની કોર્ટિકલ પ્રવૃત્તિ ઘટાડે છે.

એવું સૂચવાયું છે કે સમતોલન કરવા માટે મગજના કોર્ટેક્ષના વિરુધ્ધ ગોળાર્ધમાં તે જ સમયે વધેલી પરાનુકંપી પ્રવૃત્તિ થાય છે, જે આખા મગજમાં સારો રક્તપ્રવાહ જાળવી રાખવામાં મદદ કરે છે. મગજની વિરુધ્ધ બાજુઓની વધુ સારી જ્ઞાન સંબંધિત કાર્યશીલતા માટેનું આ કારણ હોઈ શકે.

આને સરળ રીતે મૂકવા માટે...

- નાકનાં આવર્તન ANS નાં પાછળની બાજુના લય અને તેનાં કાર્યો માટે અજોડ ચિન્હ તરીકે સેવા આપે છે. તે એક નસકોરાં દ્વારા વધુ હવાના પ્રવાહ સાથે સમયબધ્ધ લય (દર કલાકે થતા) તરીકે પ્રદર્શિત થાય છે, જેને હવાના પ્રવાહના પ્રભૂત્વમાં ઉલટાક્રમ વડે અનુસરાય છે.
- આ ઘટના નાકમાંના ANS નાં ગીચ તંતુઓના પ્રભાવ હેઠળ વિરુધ્ધ બાજુનાં નસકોરાંઓમાં જમાવ અને ખાલી થવાની ક્રમિક અદલા-બદલીની કુદરતી ઘટના છે. એક તરફની પ્રભૂત્વ ધરાવતી અનુકંપી પ્રવૃત્તિ નાકનાં પોલાણમાં સંકોચન પેદા કરે છે, જેની સમાંતરે બીજા નસકોરામાં પ્રભૂત્વ ધરાવતી પરાનુકંપી પ્રવૃત્તિને કારણે રક્ત્વાહિનીઓ પહોળી થાય છે. રક્તવાહિનીઓના પરિઘમાં થયેલ વધારાને કારણે રક્તવાહિનીઓમાં વધેલો રક્તપ્રવાહ સ્થાનિક સોજા તરફ લઈ જાય છે અને હવાના પ્રવાહમાં થતો અટકાવ વધારે છે. આ હવાનો પ્રવાહ ANS નાં લયમાં બદલાવ સાથે સુમેળ રાખીને જૈવિક લયમાં દર એકથી ત્રણ કલાકે એક નસકોરાંમાંથી બીજા નસકોરાંમાં જાય છે.

- નસિકા આવર્તન એ સ્વયં સંચાલિત ચેતાતંત્રના ક્રમશઃ અદલા-બદલ થતા લયનું નિર્દેશક છે. ANS શરીરની અંદરનાં બધા જ શારીરિક કાર્યો - પાચન, પરિભ્રમણ, નિરસન-સાથે સુમેળ ધરાવતું હોવાથી નાકનાં આવર્તનની પણ શરીરનાં વિવિધ શરીર વિજ્ઞાનને લગતાં તથા ચયાપચયનાં કાર્યો પર સમાંતર અસર થાય છે.
- જ્યારે આપણે ડાબા નસકોરાં દ્વારા વધુ સહેલાઈથી શ્વાસ લઈએ છીએ ત્યારે મગજના જમણા ગોળાર્ધની કાર્યશિલતા મગજના ડાબા ગોળાર્ધ કરતાં વધુ સ્પષ્ટ અને સત્તાશીલ હોય છે. બીજી તરફ જમણા નસકોરાં દ્વારા વધુ સરળ શ્વાસોચ્છવાસનો અર્થ છે કે અત્યારે મગજનો ડાબો ગોળાર્ધ વધુ સત્તાશીલ છે. જ્યારે આપણે બન્ને નસકોરાં દ્વારા સમાન રીતે શ્વાસ લઈ શકીએ ત્યારે મગજના બન્ને ગોળાર્ધનાં કાર્યો, આખા ચેતાતંત્ર, આપણા શરીર વિજ્ઞાન અને આરોગ્ય વચ્ચે એક પ્રકારનું સમતોલન હોય છે. આમ, નાકનાં આવર્તનો અને મગજનાં શરીર વિજ્ઞાનને લગતાં તથા જ્ઞાનને લગતાં કાર્યો તેમની સત્તાની અદલાબદલી કરતાં, હાથમાં હાથ મેળવીને ચાલે છે.

ઘટકો, જે નાકનાં પ્રભૂત્વને ફેરવે

વાતાવરણ: વાતાવરણ અને ઉષ્ણતામાનના બદલાવ સાથે નસકોરાંઓનું પ્રભુત્વ પણ બદલાય છે. શિયાળાના ઠંડા દિવસે જમણું નસકોરું શરીરને ગરમી આપવાનો કઠીન પ્રયત્ન કરતું પૂરેપૂરું ખૂલ્લું રહે છે. જ્યારે બાહ્ય ઉષ્ણતામાન ઓચિંતું બદલાય છે અને માણસ ખૂબ જ ગરમીવાળા રૂમમાં પ્રવેશે છે ત્યારે જમણું નસકોરું બંધ થઈ જાય છે અને ડાબું નસકોરું કામ સંભાળી લે છે.

માનસિક અવસ્થા: બપોરના ઝોકું ખાતી વખતે જમણું નસકોરું આપણને આરામ કરવાની છૂટ આપતું, ઓછું સક્રિય રહે છે. જો અચાનક ફોનની ઘંટડી વાગે અને આપણે ગાઢ નિંદરમાંથી જાગી જઈએ, તો ડાબું નસકોરું ભરાઈ જાય છે. જે જમણાં નસકોરાંને ખૂલવા દે છે જેથી આપણી તાર્કિક શાખા આપણને કોલ માટે રજુ થવા માટે સક્રિય બનાવે છે.

અંગવિન્યાસ અને શારીરિક અવસ્થા: જ્યારે આપણે ઉંઘી ગયા હોઈએ ત્યારે પડખાં બદલીએ તેમ જ નસકોરાં ફેરવાય છે. જો આપણે એક બાજુ પર સૂઈએ તો તેની વિરુધ્ધ બાજુનું નસકોરું ખૂલી જાય છે. છાતી, ખભાઓ, પેટ અથવા નિતંબ પર આવતું અસપ્રમાણ અથવા એકપક્ષીય દબાણ પણ નાકનાં પ્રભૂત્વને ફેરવી શકે છે. એવું પણ જોવામાં આવ્યું છે કે છાતીની બે બાજુઓ પર અસપ્રમાણ દબાણ (જ્યારે આપણે પડખાભેર સૂઈ ત્યારે) વાસોમોટરના પ્રત્યાઘાતોને ગતિ આપે છે. (સ્નાયુઓ, રક્તવાહિનીઓ અને ચેતાઓ વચ્ચે પરસ્પર ક્રિયા) જે દબાણ હોય તે તરફના નસકોરાંનો પ્રતિકાર વધારે છે અને બીજી તરફનો ઘટાડે છે. બગલનાં એક બીંદુ પરનું દબાણ, લગભગ પાંચમી ઈન્ટરકોસ્ટલ (પાંસળીઓની વચ્ચે) જગ્યા પર, શરીરની વિરુધ્ધ બાજુ પર અનુકંપી ટોન વધારી શકે છે. આ વાત યોગનાં પ્રાચીન અવલોકનને સમાંતર છે કે હાથ જ્યારે સીધો હોય ત્યારે એક હાથની નીચે યોગ ડંડો મૂકીએ તો તે તેજ બાજુનાં નસકોરામાં ભરાવા અને વિરુધ્ધ બાજુમાં ખાલી થઈ જવા તરફ લઈ જાય છે.

સૂચિત

- બેઠા હોઈએ ત્યારે વજનની અસમાન વહેંચણીને લીધે નસકોરાનું પ્રભૂત્વ ફેરવાઈ શકે.
- કસરત દરમ્યાન નસકોરાંનો પ્રતિકાર ઓછો અથવા લગભગ સપ્રમાણ થઈ શકે.
- શરીર વિજ્ઞાનને લગતાં પાસાંઓ, જેવાં કે તણાવ, ડર અને હતાશા દેખીતી રીતે નાકનાં પ્રતિરોધને અસર કરી શકે.
- આ આવર્તન ભાવનાત્મક ખલેલ, જમવાની અથવા સૂવાની અનિયમિત આદતો અને બીજાં વિવિધ જીવનશૈલીને લગતાં પાસાંઓ વડે અનિશ્ચિત થઈ શકે છે.

નસકોરાંના આવર્તનો અને રોગો

આ વિષય પરનાં સંશોધન ચાલુ રહેવાનો આભાર કે હવે આપણે નસકોરાંનાં આવર્તનો તથા કેટલાંક શરીર તેમજ મગજનાં કાર્યો સાથેના સંબંધોને સ્વીકારીએ છીએ. જોકે, તબીબી વિજ્ઞાન હજી પ્રાચીન યોગીઓ સાથે થવા માટે વલખાં મારે છે, જેઓ એક ડગલું આગળ હતા અને તેમણે જોયેલું કે **ઘણા રોગો નસકોરાંના આવર્તનમાં ઉભી થયેલ ખલેલને કારણે હતા.**

સ્વર યોગના ખ્યાલ મુજબ, જો બે કલાકથી વધુ સમય માટે એક જ નસકોરાંમાંથી શ્વાસ લેવાય - જે સામાન્ય રીતે આપણા બધાં સાથે બને છે - તેની આપણા આરોગ્ય પર એક યા બીજી રીતે વિપરીત અસર પડે છે. જો મોટાભાગનો વખત જમણાં નસકોરાંનું પ્રભુત્વ રહે તો તે માનસિક અને જ્ઞાનતંતુઓની ઉત્તેજના તરફ દોરી જશે, જ્યારે વધુ પડતું સક્રિય ડાબું નસકોરું થાક તથા મગજની ઘટેલી ક્રિયાશીલતા તરફ દોરી જશે. એક નસકોરાંનો દ્વારા શ્વાસનો સમય જેટલો લાંબો, તેટલું પરિણામ વધુ ગંભીર. યોગીએએ આવાં ઘણા અને માનસિક અસમતોલન ને અટકાવવા તથા સુધારવા ક્રમશઃ વારાફરતી એક એક નસકોરાંથી શ્વાસ લેવાની પધ્ધતિ વિકસાવી હતી.

યોગીઓએ જોયું કે જો એક વ્યક્તિ એક નસકોરાં વડે બહુ લાંબો સમય શ્વાસ લેતી તો તે પરિસ્થિતિ જુદા જુદા રોગો તરફ લઈ જઈ શકતી. તેઓ માનતા કે ઘણી હદ સુધી, મુખ્યત્વે જમણાં નસકોરાં વડે શ્વાસોચ્છવાસ મધુપ્રમેહનું કારણ બનતા. તેમણે એ પણ જાણ્યું કે માત્ર ડાબા નસકોરાં દ્વારા થયેલ લંબાયેલ શ્વાસોચ્છવાસ (વર્ષો સુધી) અસ્થમા પેદા કરી શકતા હતા, પરંતુ તેમને અસ્થમાં મટી જાય ત્યાં સુધી માત્ર જમણા નસકોરાં વડે શ્વાસ લેવા માટે અસ્થમેટીક્સ શીખવાડવાથી તેનું નિરસન થઈ શકતું હતું. ફરી તેમ થતું અટકાવવા માટે પછી તેમને વારાફરતી નસકોરાંનાં શ્વાસોચ્છવાસ શીખવવામાં આવતા.

આધુનિક સંશોધને જુદી જુદી તણાવ જન્ય બીમારીઓમાં વારાફરતી નસકોરાં વડે લેવાતા શ્વાસોચ્છવાસના ફાયદાઓ સાબિત કર્યા છે, અને હવે તે હૃદયરોગ, અસ્થમા, મધુપ્રમેહ વગેરે માટેના ઘણા આરોગ્ય વ્યવસ્થાપન કાર્યક્રમોનો ભાગ છે. સૌથી મોટો ફાયદો એ છે કે તેનો કોઈના પણ વડે, ગમે ત્યાં, ગમે ત્યારે અભ્યાસ કરી શકાય છે.

ઘણા તબીબી અભ્યાસોએ પણ સારાં આરોગ્ય માટે બન્ને નસકોરાં દ્વારા સંતુલિત શ્વાસની

જરૂરીયાત દર્શાવી છે. રોમાનીયાના કાન, નાક, ગળાનાં વિશેષજ્ઞ, ડો.આઈ.એન. રેગાએ આરોગ્ય પર બે નસકોરાં વચ્ચેના પડદાના વિચલનની અસરો જોઈ હતી, પડદાનું એક તરફનું વિચલન નાકની એક બાજુ પર અવરોધ ઉભો કરે છે. તેમણે અવલોકન કર્યું કે જેમના શ્વાસ મુખ્યત્વે ડાબા નસકોરાં વડે લેવાતા હતા તેવા દર્દીઓ સાયનસ, કાનનો ચેપ, ફેરીન્જાયટીસ, કાકડા, બ્રોન્કાઈટીસ અને અસ્થમા જેવી શ્વસનની અવ્યવસ્થાની સરેરાશ કરતાં વધુ ઘટનાઓથી પીડાતા હતા. તેઓ બુધ્ધીના નબળાઈ, ભૂલકણાપણું, માથાનો દુઃખાવો, રજોદર્શનમાં અનિયમિતતા વગેરે જેવી દૂરની અવ્યવસ્થાઓ વડે પીડાવાની શક્યતા પણ વધારે હતી. જે દર્દીઓના શ્વાસ મુખ્યત્વે જમણા નસકોરાં વડે લેવાતા હતા તેઓ મધુપ્રમેહ, ઉચ્ચરક્ત-ચાપ અને તેનાં પરિણામો તરફ અનુકૂળ થયેલા હતા, કારણ કે મુખ્યત્વે જમણા નસકોરાં વડે થતા શ્વાસોચ્છવાસ અનુકંપી ચેતાતંત્રને ઉત્તેજે છે અને પરિણામે ઉચ્ચ રક્તચાપની સમસ્યાનું કારણ બને છે.

આ વસ્તુ પાછલા સમયમાં યોગીઓએ જે કહ્યું હતું તેને સમર્થન આપે છે. તેમણે જેઓ ડાબા નસકોરાંથી શ્વાસ લેનાર હતા તેમનાંમાં થતો અસ્થમા માત્ર જોયો જ નહીં પરંતુ તેમને તેઓ અસ્થમામાંથી સાજા થઈ જાય ત્યાં સુધી જમણા નસકોરાંથી શ્વાસ લેવાની સલાહ પણ આપી. આ એક જ નસકોરાં દ્વારા શ્વાસોચ્છવાસ કરવાનો ખ્યાલ બીજી વિવિધ શારીરિક અને માનસિક સમસ્યાઓમાં પણ શીખવાડાયો હતો. કોઈપણ બીમારીની ઘટનામાં પછી તે માથાનો દુઃખાવો હોય, શરીરની કળતર હોય, હતાશા કે ચિંતા હોય, વ્યક્તિને એ નસકોરાંથી શ્વાસ લેવાનું કહેવાય છે, જે વધુ બંધ હોય. તે ઉર્જા અથવા પ્રાણના અસમતુલનને સરખું કરે છે અને આ રીતે તંદુરસ્તી તરફ આંતરિક સમતોલનનું પુનઃસ્થાપન કરે છે.

એક નસકોરાં વડે શ્વાસોચ્છવાસ (SNB)

એક નસકોરાં વડે શ્વાસોચ્છવાસ એટલે બીજાં નસકોરાંને બંધ રાખીને સભાનપણે એક જ નસકોરાં વડે શ્વાસ લેવો તે એમ જોવામાં આવ્યું છે કે જમણા નસકોરાં વડે થતો શ્વાસોચ્છવાસ મગજના ડાબા ગોળાર્ધને અને અનુકંપી ચેતાતંત્રને ઉત્તેજીત કરે છે, જે હૃદયના ધબકારાના દર ઉચ્ચ રક્તચાપ અને શરીરના કોષો વડે પ્રાણવાયુના વધુ વપરાશને ગતિ આપે છે. ડાબા નસકોરાં વડે થતો શ્વાસોચ્છવાસ મગજના જમણા ગોળાર્ધને ઉત્તેજીત કરે છે અને પરાનુકંપી ચેતાતંત્રનાં કાર્યોને દૃઢતર કરે છે. આમ, નાકને લગતાં આવર્તનો આંતરિક અસમતુલનના સૂચક છે અને શરીરને લગતાં કાર્યોના અસમતુલનને સુધારવા તેમને ઢાળી શકાય છે.

- **માથાનો દુખાવો અને આધાશીશી:** નોબેલ ઈનામ વિજેતા સર જોહન કારે એક્લેસ અને કીત્રેલ જેવા વૈજ્ઞાનિકોએ શોધ્યું છે કે તાણવ હેઠળ અથવા હાઈપોથેલેમીયાની અસ્થિરતાને કારણે આંતરિક સમતોલન છીન્નભિન્ન થઈ જાય છે, જે સ્વયંસંચાલિત અસપ્રમાણમાં પરિણમે છે જે આધાશીશી, સખત માથાનો દુઃખાવો તથા મેનીએર્સ રોગ તરીકે પોતાને પ્રગટ કરે છે. આ માઈગ્રેન - આધાશીશીમાં જોવાયેલા એક બાજુના માથામાં દુઃખાવો, દૃષ્ટિનું ધુંધળાવું અને નાક ભરાઈ જવા જેવા અપ્રમાણસરના સ્વયંસંચાલિત પ્રત્યાઘાતોને સમજાવી શકે.

- **મધુપ્રમેહ:** બેકોન નામના એક વૈજ્ઞાનિક જોયું અને પ્રસ્થાપિત કર્યું કે જમણા નસકોરાંના શ્વાસોચ્છવાસ લોહીમાં ગ્લુકોઝના પ્રમાણમાં સૂચક રીતે વધારો કરે છે જ્યારે ડાબા નસકોરાંના શ્વાસોચ્છવાસ તેને નીચું લાવે છે. આ બાબત યોગ વડે પ્રસ્થાપિત કરાયેલ વાતને સમજાવે છે કે જ્યારે માણસ મોટાભાગનો સમય જમણા નસકોરાં વડે શ્વાસ લે છે ત્યારે અચાનક મધુપ્રમેહ થઈ શકે છે.
- **ઝામર:** અભ્યાસોએ દર્શાવ્યું છે કે જમણા નસકોરાંથી થતા શ્વાસોચ્છવાસ આંખની અંદરનાં દબાણમાં ૨૩ ટકાના ઘટાડા તરફ દોરી જાય છે, જ્યારે ડાબા નસકોરાનું શ્વસન તેને ૪ થી ૫ ટકા જેટલું વધારે છે.
- ઓબ્સેસીવ કમ્પલ્સીવ ડીસઓર્ડર (બાધ્ય મનોગ્રસ્ત અવ્યવસ્થા) ડો. ડેવીન શાનહોફ-ખાલસા એ ડાબા નસકોરાં વડે કરાતા શ્વાસોચ્છવાસની ચોક્કસ પેટર્નનો અભ્યાસ કર્યો છે જે ઓબ્સેસીવ કમ્પલ્સીવ ડીસઓર્ડર (OCD) નાં ચિન્હોને સુધારવામાં મદદ કરે છે. આ OCD એ ચોથી સૌથી સામાન્ય માનસિક અવ્યવસ્થા છે જેને પારંપારિક સારવાર વડે ભાગ્યે જ નિયંત્રિત કરી શકાય છે. તેઓ માને છે કે જેઓOCD થી પીડાય છે તેઓમાં જમણાં ગોળાર્ધમાં નુકશાન થયેલું હોય છે જેને ડાબા નસકોરાં વડે શ્વાસોચ્છવાસની પેટર્ન અપનાવાવીને સુધારી શકાય છે.
- **દિવાસ્વપ્ન-આત્મરતતા:** આત્મરત બાળકો પર ડેન વડે કરાયેલ એક અભ્યાસ એવા તારણ પર પહોંચ્યો છે કે આત્મરતતા અને શરૂઆતની ભાષાને લગતી ક્ષતિ ડાબોડીપણા અને ડાબા નસકોરાંના પ્રભુત્વ સાથે જોડાયેલ હોઈ શકે છે. આત્મરતતા વાળા દર્દીઓમાં નસકોરાનું આવર્તન અસામાન્ય હોય છે - કદાચ મોટેભાગે સતત ડાબા નસકોરાંના શ્વાસોચ્છવાસ.
- **દમ:** વર્ષો સુધી ડાબા નસકોરાં વડે લંબાયેલ શ્વાસોચ્છવાસ દમ પેદા કરી શકે છે. વ્યક્તિને દમ સારો થઈ જાય ત્યાં સુધી જમણા નસકોરાં વડે શ્વાસ લેવાનું અને પછી વારાફરતી નસકોરાં વડે શ્વાસ લેવાની રીત વડે તેની તંદુરસ્તી તથા સમતોલનને જાળવવાનું શીખવીને દમનું નિરસન કરી શકાય છે. ખાનમે દર્શાવ્યું કે એક અઠવાડીયાની યોગ તાલીમે દમના દર્દીઓમાં અનુકંપી પ્રતિક્રિયા ઘટાડી અને ફેફસાંની કાર્યશીલતામાં સુધારો કર્યો.
- **સ્તનનું કેન્સર:** સ્તનના કેન્સરના અભ્યાસમાં જમણા અને ડાબા સ્તનની આંતઃસ્ત્રાવીય ઉત્તેજના તરફની સંવેદનશીલતામાં તફાવતો જોવા મળ્યા હતા. સ્તન કેન્સરને તણાવ અને લાચારી અથવા વંચિતતા વડે ગતિ મળતી હોવાથી સ્વયંસંચાલિત સહસંબંધ હોવાની શક્યતા છે.
- ANS નાં કાર્યોમાં એક તરફી તણાવ ઘણા સર્વસામાન્ય રોગોમાં ધ્યાન અપાવા પાત્ર છે, જેમકે ન્યુમોનીયા, મુત્રપીંડના રોગો, હાયપર અને હાયપોથાઈરોડ પરિસ્થિતિ, ચોક્કસ ગાંઠો, ત્વચા પર ચકામાં અને ઓવરીઝ, ટેસ્ટીઝની બળતરા, જ્યાં સામાન્ય રીતે એક પક્ષીય વેદના જોવામાં આવે છે.

આમ ANS -CNS લય પક્ષીય પ્રવૃત્તિઓના આંતરિક લોલક તરીકે દેખાય છે અને આ શરીરના વિવિધ લયોમાં થતા ફેરફાર - અદલા-બદલી, આરોગ્ય (હોમીઓ સ્ટેસીસ) અને સમતોલન દર્શાવે છે. યોગીઓએ શ્વાસોચ્છવાસના સમતોલન તરીકે જે જોયું તે હવે આરોગ્ય અને સંવાદિતાનાં સાધન તરીકે વધારે સ્વીકૃત છે. જ્યારે શ્વાસોચ્છવાસનો લય બદલાતો ન હોય (નાકનાં આવર્તનો) તેવું દેખાય અને આથી આંતરિક લયને ખલેલ પહોંચે ત્યારે રોગ થાય છે.

વારાફરરતી નસકોરાં વડે થતા શ્વાસોચ્છવાસ દરેક માટે ઉપયોગી છે કારણ કે તેમાં ANS

-CNS નાં કાર્યોમાં સમતોલનનો સમાવેશ થાય છે અને આ રીતે તે વિદ્યુતીય પેટર્નસ, ઉર્જા ગતિશીલતા અને રાસાયણિક સમતોલને પુનઃ સ્થાપિત કરે છે. તે આપણા ચયાપચય અને આપણી જાગૃતિ વચ્ચેનું સાચું સમતોલન છે. તે તણાવ ઘટાડે છે, જે આપણી સમસ્યાઓ અને પીડાઓનું મૂળ છે.

ડૉ. ડેવીડ શાનહોફ - ખાલસા આ શરીર અને મગજ પરના એક પક્ષીય અકારણ તણાવને સમતુલિત કરવા માટે એક વ્યવહારુ સૂચન કરે છે:

“જો તમે અનિચ્છનીય અવસ્થામાં ફેરફાર કરવા માંગતા હો તો વધારે ભરાવો થયેલ નસકોરાં વડે શ્વાસ લો.”

આ આપણને ANS -CNS ની પ્રવૃત્તિઓની નવી સમજણ તરફ લઈ જાય છે અને આપણી માનસિક અવસ્થા, શરીર પરની અસર અને નાકનાં આવર્તનોનું નિયમન કેવી રીતે મન-શરીર સંકુલ પર એક ફાયદાકારક રીતે પ્રભાવ પાડવા માટેનું સાધન બની શકે તેમની વચ્ચેની કડીને વ્યાખ્યાયિત કરે છે.

૧૭

નાડી શુધ્ધી પ્રાણાયામ

ધીમા પડો અને જીવનને માણો. વધારે પડતી ઝડપથી જવાથી તમે માત્ર કુદરતી દૃશ્યો જ નથી ગુમાવતા - તમે પોતે ક્યાં અને શા માટે જઈ રહ્યા છો, તેનું ભાન પણ ગુમાવો છો.

— એડી કેન્ટોર

જો તમે ઈતિહાસમાંથી શીખશો નહીં તો તમારે ઈતિહાસ ફરી જીવવો પડશે.

— માર્કસ સીસેરો

શ્વાસોનું સમતોલન કરીને સ્વ-ઈલાજ

ધીમા શ્વાસોચ્છવાસની રીત, એટલે કે દરેક નસકોરાં દ્વારા વારા-ફરતી લેવાતા શ્વાસોચ્છવાસને પોતાની શક્તિશાળી અસરો હોય છે. તેની શરીરની ઉર્જા નાડીઓ પર શુધ્ધિ કરતી અસર છે કારણ કે તે શ્વાસને વારાફરતી એક નસકોરામાંથી અને પછી બીજાં નસકોરાંમાંથી પસાર થવા દઈને પ્રાણ એટલે કે જીવન માટેની આવશ્યક ઉર્જાના પ્રવાહને ખુલ્લો કરે છે.

આ અભ્યાસમાં આપણે એક સમયે એક નસકોરાંથી શ્વાસ લઈએ છીએ. આપણે જાણીએ છીએ કે આપણા સામાન્ય શ્વાસોચ્છવાસ દિવસ દરમ્યાન જુદા જુદા સમયે એક નસકોરાંથી બીજામાં અદલા-બદલી કરે છે. એક તંદુરસ્ત વ્યક્તિમાં શ્વાસની આ અદલાબદલી દર દોઢથી બે કલાકે થાય છે. જોકે, આ સામાન્ય લય આપણામાંના મોટા ભાગના લોકોમાં ખલેલ પામે છે અને ખરેખર તો ગણનાપાત્ર રીતે બદલાતો હોય છે, જે જીવનશક્તિમાં ઘટાડો તથા નાદુરસ્ત તબીયત તરફ દોરી જાય છે.

શ્વાસની પેટર્ન અને પ્રવાહને વધુ સ્વાભાવિક અને વધુ તંદુરસ્ત બનાવવા માટે આપણે આપણા શ્વાસને નિયમિત અને સંતુલિત બનાવવા જરૂરી છે. વારાફરતી એક એક

નસકોરાં વડે શ્વાસોચ્છવાસની રીત શ્વાસોચ્છવાસ અને મગજના સમતોલનને ફરી સંતુલિત કરવા માટે વિકસાવવામાં આવી હતી. નાડી શુધ્ધી પ્રાણાયામ અનુકંપી અને પરાનુકંપી ચેતાતંત્રનું સમતોલન કરીને સ્વ-ઈલાજને શક્ય બનાવે છે.

યોગનાં લખાણો આ વારાફરતી નસકોરાં વડે કરાતા શ્વાસોચ્છવાસ માટે વિવિધ શબ્દોનો ઉપયોગ કરે છે - નાડી શોધનમ્, નાડી શુધ્ધી અને સુખપૂર્વક પ્રાણાયામ. આ કસરત ઉર્જાની આવશ્યક નાડીઓને વિશુધ્ધ કરે છે તથા તેનો કાયાકલ્પ કરે છે આથી તેનું નામ છે 'નાડી શુધ્ધી પ્રાણાયામ.' આ મન અને શરીરને સ્વસ્થ અને શીથિલ કરવા માટેની અતિશયપણે શક્તિશાળી પધ્ધતિ છે.

વારાફરતી નસકોરાંના શ્વાસોચ્છવાસનો અર્થ શબ્દસઃ બન્ને નસકોરાં દ્વારા વારાફરતી શ્વાસ લેવો તેવો થાય છે. તેમાં એક સમયે એક જ નસકોરાં વડે ધીમા, ઉંડા, શાંત શ્વાસોચ્છવાસનો સમાવેશ થાય છે. દરેક શ્વાસ એક સંપૂર્ણ શ્વાસ જેટલો જ ધીમો અને આરામદાયક છે. જેમાં ફેફસાંની પૂર્ણક્ષમતાનો ઉપયોગ થાય છે. અંગુઠો અથવા મધ્યમા તથા ટચલી આંગળીનો નસકોરું બંધ કરવા માટે ઉપયોગ થાય છે. તેમાં નસકોરાંઓના બદલાવા પર આધારિત ત્રણ ફેરફારો છે. પ્રથમ ફેરફારમાં, દરેક વખતે શ્વાસ અંદર લીધા પછી સક્રિય નસકોરાંને બદલી નાખવામાં આવે છે. બીજા ફેરફારમાં, ઉચ્છવાસ એક નસકોરાંથી અને શ્વાસ લેવાનું બીજા નસકોરાંથી કરાય છે. થોડાંક આવર્તનો પછી, ઉચ્છવાસના અને શ્વાસ લેવાનાં નસકોરાં ઉલટાં કરી નખાય છે. ત્રીજો ફેરફાર થોડાક શ્વાસ પછી નસકોરાની અદલા બદલી કરી નાખે છે.

આ અભ્યાસનાં ત્રણ સ્તર છે:

- શરૂ કરનારાઓએ શ્વાસ લેવાનો તથા ઉચ્છવાસનો ગાળો સમાન રાખવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ, અને શ્વાસોચ્છવાસનાં માત્ર છ આવર્તનો કરો. આ વિશિષ્ટ રીતનું એક આવર્તન દરેક નસકોરાંમાંથી એક શ્વાસ (શ્વાસ લેવો અને બહાર કાઢવો) અથવા કુલ બે શ્વાસ ધરાવે છે.
- અભ્યાસ વડે, ઉચ્છવાસનો ગાળો ધીમે ધીમે લેવાતા શ્વાસ કરતાં બમણા ગાળા સુધી વિસ્તારાય છે, અને આ અભ્યાસ થોડી મિનિટો માટે ચાલુ રખાય છે. મગજ ધ્યાનમાં બેઠા હોઈએ તેવી જ રીતે ધીમા, ઉંડા શ્વાસોચ્છવાસ પર કેન્દ્રિત હોય છે.
- આગળ વધેલો અભ્યાસ અંદર લીધેલ અથવા બહાર કાઢેલ શ્વાસને પકડી રાખીને દસથી વીસ મિનિટો અથવા તેનાથી પણ લાંબો સમય ચાલે છે. માણસ આ સ્વૈચ્છિક રીતે શ્વાસને પકડી રાખવાનો પ્રયત્ન માત્ર આરામથી અને સરળતાથી સમયના લંબાવેલા સમયગાળા સુધી શ્વાસ લેવાના તથા કાઢવાના વચ્ચેના ૧૦:૨૦ સેકન્ડના પ્રમાણ માટે સક્ષમ હોય ત્યારે જ કરી શકે છે.

વારાફરતી નસકોરાં વડે શ્વાસોચ્છવાસની રીત

- આરામદાયક રીતે બેઠેલો અંગવિન્યાસ અપનાવો અને તમારો ડાબો હાથ આરામથી ખોળામાં રાખો.
- જમણા હાથે હળવી મુઠ્ઠીવાળો, તેમાંથી અંગુઠો અને મધ્યમા તથા ટચલી

આંગળી છુટાં કરો. હાથની આ મુદ્રાને નાસીકા મુદ્રા કહે છે. જો આ સ્થિતિ અસુવિધાજનક લાગે તો તમે અંગુઠો અને પહેલી આંગળીનો ઉપયોગ કરી શકો.

- શરૂ કરતી વખતે, શ્વાસ સંપૂર્ણપણે બહાર કાઢો. અંગૂઠા વડે જમણા નસકોરાંને હળવેથી દબાવો, જ્યારે ડાબું નસકોરું ખુલ્લું રહેશે. ડાબાં નસકોરાં વડે ધીમેથી શ્વાસ અંદર લો.
- હળવેથી ડાબું નસકોરું મધ્યમાં આંગળી વડે બંધ કરો અને જમણાં નસકોરાં દ્વારા શ્વાસ બહાર કાઢો.
- જમણાં નસકોરાં દ્વારા શ્વાસ અંદર લો અને પછી તે નસકોરાંને બંધ કરો. ડાબાં નસકોરાં દ્વારા શ્વાસ બહાર કાઢો.
- આ રીત (શ્વાસ કાઢો, અંદર લો, બદલો, કાઢો, અંદર લો, બદલો) એક નસકોરાં પરથી બીજાં નસકોરાંમાં બદલતાં ચાલુ રાખો. પ્રારંભિક રીતે ત્રણ મિનિટ સુધી આ અભ્યાસ ચાલુ રાખો. સમય સાથે, તમારી તાકાત અને સહનશક્તિ વધે તેમ તમે સમયગાળો વધારી શકો.
- અભ્યાસ દરમ્યાન માથાંને આગળ તરફ ન વાળો, નસકોરાં પર પણ એટલું દબાણ ન આપો કે નાક એક તરફ વળી જાય.
- અભ્યાસને જમણાં નસકોરાં દ્વારા શ્વાસને બહાર કાઢીને પૂરો કરો.
- હાથને ખોળામાં પડ્યા રહેવા દો અને આંખો બંધ રાખીને સ્થિર બેસો. શ્વાસ અને મન કેટલાં સ્વસ્થ અને સ્થિર થયાં છે તે જોવો.

ગણતરીનું નિયમન કરવું

વારાફરતી નસકોરાં વડે શ્વાસોચ્છવાસની કરવામાં સાથે ફાવટ આવી જાય પછી, આપણે સમયનું નિયમન કરવાનું અને બન્ને નસકોરાંનું સમતોલન કરવાનું શરૂ કરી શકીએ.

- માનસિક ગણતરી અથવા દિવાલ પરની ઘડીયાળના અવાજ સાથે સમયગાળાનો સમય મેળવીને શરૂ કરો. દરેક વ્યક્તિની એક ચક્ર પૂરું કરવા માટે લાગતી ગણતરી અને સમયગાળામાં તફવાત હોય છે.
- શ્વાસ માટે સૌથી નીચલી ગણતરીનો ઉપયોગ કરો. ઉદાહરણ તરીકે, દરેક ચક્રને ત્રણ ગુણ આપો. ત્રણ વાર શ્વાસ છોડો, ત્રણ વાર શ્વાસ અંદર લો અને બદલી નાખો.
- સમયગાળો વધારવાનું ચાલુ રાખો. તે દરેક દિવસે બદલાઈ શકે છે. દરેક દિવસે નવું શરૂ કરવું સલાહભર્યું છે. આગલે દિવસે જ્યાં છોડ્યું હોય ત્યાંથી શરૂ કરવાનો પ્રયત્ન ન કરો. ગણતરીને વિસ્તારવામાં અને સૌમ્ય રહો. નિષ્ફળતા માટેનું દૃશ્ય ઉભું કરવાનો બદલે આરામ અને સરળતા માટેનું દૃશ્ય વિચારો, અને કદાચ તમે જોઈ શકો કે બંધ નસકોરું આપોઆપ ઉઘડે છે.
- જ્યારે તમે આરામથી પાંચ વાર શ્વાસ કાઢવા અને પાંચ વખત શ્વાસ અંદર લેવા તેવું કરી શકો ત્યારે શ્વાસ બહાર કાઢવાની લંબાઈ વધારો. ૪:૫થી શરૂ કરો પછી ૪:૬ પર જાવ અને એવી રીતે શ્વાસ બહાર કાઢવાનું શ્વાસ અંદર લેવા કરતાં બમણું થઈ જાય ત્યાં સુધી ચાલુ રાખો.
- શ્વાસને વધારે ધીમેથી બહાર જવા દઈને તેની સોડમ માણો. ધડાકા સાથે ઉચ્છવાસ શરૂ કરવો તે તણાવ પેદા કરે છે. આપણે એ ધડાકાને લીધે થાકી જઈએ છીએ અને શ્વાસ બહાર કાઢવાનો સમયગાળો વધારી શકતા નથી.

બીજી તરફ જો આપણે ધીમેથી શરૂ કરીએ તો આપણે શ્વાસ કાઢવાનું લંબાવી શકીએ છીએ અને બદલામાં થતો અનુભવ માણી શકીએ છીએ. જેમ જેમ આપણે નિયંત્રણ મેળવી લઈએ તેમ તેમ સંપૂર્ણપણે શ્વાસ બહાર કાઢવાનો સમય લંબાવી શકીએ છીએ.

- સમય અને ધૈર્યપૂર્વક આ અભ્યાસ કરવાથી ૫:૧૦ કે ૬:૧૨ અને ૭:૧૪, ૮:૧૬ કે ૧૦:૨૦નું પ્રમાણ મેળવવાનું પણ શક્ય બનશે.

અભ્યાસના અંતે તમે જે સ્વસ્થતા અનુભવો તે કેટલી પ્રગતિ થઈ છે તેની કસોટી છે. ૫:૧૦નું પ્રમાણ રાખવાથી આપણે દર મિનિટે માત્ર ચાર શ્વાસ લઈએ છીએ અને કોઈ પ્રકારની હાંફ, સૂસ્તી કે અસુવિધા થતી નથી. શરીર આ અદલા બદલીની કરકસર કરવાનું અને તેનો ઉપયોગ કરવાનું શીખી જાય છે અને મગજ પણ પ્રગતિ સાથે વધુ સંવાદિત હોવાનું અનુભવે છે.

શ્વાસને ધીમા કરવા શા માટે જરૂરી છે?

યોગીઓ વડે પ્રકૃતિનું અવલોકન કરીને ધીમા, પ્રાણાયામ જેવા શ્વાસોચ્છવાસના ફાયદાઓની વિચાર-વિભાવના કરાઈ હતી. તેમણે નોંધ્યું કે કાચબા અને હાથી જેવાં જે પ્રાણીઓ ધીમે ધીમે અને સ્થિરતાપૂર્વક શ્વાસ લે છે. તેઓ સિંહ અને શ્વાન જેવા ઝડપથી અને ત્રુટક ત્રુટક રીતે શ્વાસ લેતાં પ્રાણીઓ કરતાં વધુ લાંબુ જીવે છે - શું આપણે પણ, તરત જ સ્વીકારી નથી લેતા કે આપણા શ્વાસો વ્યક્તિગત રીતે નોંધાય છે અને આપણે માત્ર શ્વાસોની નિશ્ચિત સંખ્યા સુધી જ જીવીએ છીએ. માટે, જો આપણે વધુ ધીમેથી શ્વાસ લઈ શકીએ, તો આપણી પાસે આપણા શ્વાસોની ગણતરી પૂરી કરવા માટે વધુ સમય રહેશે.

આપણને ઉચ્છવાસ માટે બે ગણા સમયની જરૂર શા માટે છે?

વારાફરતી નસકોરાં વડે શ્વાસોચ્છવાસ અને યોગની બીજી ધીમા શ્વાસોચ્છવાસની રીતોમાં લંબાવેલ ઉચ્છવાસ, સ્વસ્થતા અને પરાનુકંપીનું પ્રભુત્વ આગળ વધારે છે. ઉચ્છવાસ દરમ્યાન હૃદયના ધબકારાના દરનું ધીમું પડવું એ ઉચ્છવાસ દરમ્યાન વધુ પરાનુકંપની પ્રવૃત્તિમાં પરિણમે છે. તેવી જ રીતે, ઉચ્છવાસ દરમ્યાન જણાયેલ મગજના આલ્ફા અને થીટા તરંગોની EEG (ઈલેક્ટ્રો - એન્સેફેલોગ્રાફી) પરની વધેલી પ્રવૃત્તિ, આગળ જતાં સભાનતા અને સજાગતા સાથે આંતરિક સમતુલન અને સ્થિરતા લાવે છે.

વારાફરતી નસકોરાં વડે શ્વાસોચ્છવાસના ફાયદાઓ

- શ્વાસોને સમાન કરવાથી તે અનુકંપી અને પરાનુકંપી ચેતા તંત્રનું સમતોલન કરે છે, જે આપણને શાંતિપૂર્ણ અને સંતુલિત હોવાનો અનુભવ થવા દે છે.
- વધુ લાંબા ઉચ્છવાસો SNS ઉપર PNS નું પ્રભૂત્વ થવા દે છે. (જે સામાન્ય રીતે ઉલટું હોય છે.) આ વસ્તુ તણાવ અને રોગોનાં અધમ ચક્રને તોડવામાં મદદ કરે છે. આપણે શરીરનાં ઈલાજ કરવાનાં તંત્રને વધુ સમય આપીએ છીએ અને આમ આપણી શારીરિક અને ભાવનાત્મક સમસ્યાઓને દૂર રાખવામાં મદદ મળે છે.

- સ્વસ્થતા પ્રેરે છે અને ચિંતા તથા તણાવ ઓછાં કરે છે.
- નાકની એલર્જી, બ્રોન્કાઈટીસ અને દમ જેવી શ્વસન અવ્યવસ્થાઓમાં ફાયદો આપે છે. તે માત્ર નાકના માર્ગને સાફ જ નથી કરતા, પરંતુ વાયુઓનું વધુ આદાન-પ્રદાન અને ફેફસાનું વધુ સારું કાર્ય પૂરું પાડે છે.
- વધેલું લોહીનું દબાણ, એસીડીટી અને ઉચ્ચ તણાવની બીજી અસરો ઘટાડે છે.
- આપણી પાસે વધારે જીવનબળ, પ્રાણ હોય છે, જે જીવનશક્તિ વધારે છે. જ્યારે નાડીઓનું શુધ્ધિકરણ થઈ જાય છે ત્યારે આપણા શરીરમાં હળવાશ, રૂપ રંગમાં ચમક, વધુ સારું પાચન, અને મગજની સ્વસ્થતા આવે છે.
- આ અભ્યાસ મગજની બે બાજુઓનાં બે ગોળાર્ધોમાં આશાવાદ પેદા કરીને મગજના કાર્યો વચ્ચે સમતોલન ઉભું કરે છે.

સંતુલિત અને સર્વાંગી વિકાસ માટે વારાફરતી નસકોરાં વડે શ્વાસોચ્છવાસ મગજ - વસ્તુલક્ષી અને હેતુલક્ષી

SNS વડે નિયંત્રિત જમણું નસકોરું મગજની ડાબી બાજુનાં કાર્યો અને તેના તર્ક, પ્રયોજન, બુધ્ધી અને સ્પષ્ટતા જેવા સંબંધિત ગુણધર્મો સાથે સુસંગત છે. PNS વડે નિયંત્રિત ડાબું નસકોરું મગજની જમણી બાજુ અને શાંતિ, અંતર્જ્ઞાન, ભાવનાઓ, ઠંડાપણુ અને જાગૃતિ જેવા સંબંધિત ગુણધર્મો સાથે સુસંગત છે.

આપણી જીવનશૈલી અને આપણે જેને અનુસરીએ છીએ તે શિક્ષણ પધ્ધતિ આપણને ડાબા મગજનો વધુ ઉપયોગ કરવાની તથા જમણા ભાગની શક્તિને અવગણવાની તાલીમ આપે છે. આપણા વ્યક્તિત્ત્વની આંતરિક રીતે નિર્દેશિત અંતર્જ્ઞાન અને સર્જનાત્મક બાજુ (જે જમણા મગજનાં કાર્યો છે) ને સંપૂર્ણપણે અવગણીને, આપણને આપણા જીવનમાં બધું જ તાર્કિક, હેતુલક્ષી અને બુધ્ધીપૂર્વકનું છે તેમ માનવું ગમે છે. વિજ્ઞાન ભલે તેની શોધો વિશે ઉંચા દાવા કરતું હશે, પરંતુ એ હકીકતને અવગણી શકે તેમ નથી કે બધી શોધો પ્રારંભિક રીતે જમણા મગજમાંથી આવેલા અંતર્જ્ઞાનના ઝબકારામાંથી આવી છે. પાછળથી, વૈજ્ઞાનિકો તેને સાબિત કરવા માટે તેમનાં ડાબા મગજનો ઉપયોગ કરે છે. આલ્બર્ટ આઈસ્ટાઈનને એક વખત પૂછવામાં આવ્યું કે તેઓ તેમના ઉર્જા અને પદાર્થ વચ્ચેના સંબંધો વિશેના ક્રાંતિકારી ખ્યાલ પર કેવી રીતે આવ્યા. તેમણે ખૂબ સાદા શબ્દોમાં જવાબ આપ્યો, ‘મેં ચિંતન કર્યું અને તેણે પોતાને મારી સામે પ્રગટ કર્યું.’

ડાબું મગજ ‘વિચારવા માટે’ છે અને જમણું ‘અનુભવવા’માટે છે. જીવનમાં સભાનતાની ગુણવત્તા તેમને જ્ઞાન અને અનુભવ દ્વારા કેટલી સારી રીતે વ્યવસ્થિત કરાયા છે તેના પરથી નક્કી કરાય છે. તેમના સંબંધો આપણી આ ક્ષણને રજુ કરવાના રીત અને ભવિષ્યના આયોજનને કેવી રીતે જોઈએ તથા અનુભવીએ છીએ તે નક્કી કરે છે. જો તેઓ સંવાદિતામાં કાર્ય કરે તો પરિણામ છે, “તંદુરસ્તી.” જો તેઓ એક બીજાના મતો ઓળખવા ઈચ્છતાં હોય, પોતાને સ્વતંત્ર માનતા હોય, તો તેઓ ‘dis -ease ’ (રોગ) પેદા કરે છે. એક છૂટાછેડા લીધેલા દંપતિની જેમ, પરિણામ છે ખંડિત મન.

વારાફરતી નસકોરાં વડે કરાતા શ્વાસોચ્છવાસ આપણા સમજણભર્યા અને તાર્કિક અને આપણી અંતર્જ્ઞાન ધરાવતી અને સર્જનાત્મક જાત વચ્ચે સમતોલન ધરાવે છે જે એવું

મગજ મેળવવા માટે છે, જે સર્વગ્રાહી, તુલનાત્મક અને સાહજિક હોય અને જેનો ઉપયોગ તેની પોતાની, તેના વિચારોની અને ભાવનાઓની આકારણી કરવામાં કરી શકાય. આ શ્વાસોચ્છવાસ 'આંતરિક જોડાણ' માટેની રીત તરીકે સેવા આપે છે.

સંશોધન ફરી પુષ્ટી કરે છે કે વારાફરતી નસકોરાં વડે કરાતા શ્વાસોચ્છવાસ દૃષ્ટિકોણ અને યાદશક્તિ (જમણું મગજ - ડાબું નસકોરું) અને શાબ્દિક અભિવ્યક્તિ અને કલ્પના (ડાબું મગજ - જમણું નસકોરું) માં સુધારો કરીને ડાબા અને જમણા મગજના ગોળાર્ધોનાં કાર્યોનું સંતુલન કરે છે.

ડો. ડેવીડ શાનહોફ - ખાલસા, સાન ડીયાગોમાં નોન-લીનીયર સાયન્સ એટ યુસી. માટેની સંસ્થામાં 'માઈન્ડ બોડી ડાયનેમીક્સ' માટેના સંશોધન જુથના ડાયરેક્ટરે આરોગ્ય અને રોગમાં નાકનાં આવર્તનો અને મગજના પ્રભૂત્વ પર સંશોધન કરવામાં પચીસ વર્ષો વિતાવ્યાં છે. તેમના મત મુજબ, 'મગજના બે ગોળાર્ધો કુદરતી રીતે જ પ્રભૂત્વમાં અદલાબદલી કરે છે. એટલા માટે જ આપણા મૂડ, માનસિક દેખાવ, પ્રેરણાઓ, આકાંક્ષાઓ, ઉંઘની પેટર્ન અને માનસિક અવ્યવસ્થાની ગંભીરતા પણ સમયોપરાંત બદલાય છે.'

હૃદય

સંશોધનો એ (કાર્ડીયોવાસ્ક્યુલર) હૃદયની પ્રવૃત્તિઓના લયનું દસ્તાવેજીકરણ કર્યું છે - જમણા નસકોરાંના શ્વાસોચ્છવાસ હૃદયના ધબકારાનો દર અને લોહીનું દબાણ વધારે છે જ્યારે ડાબા નસકોરાંના શ્વાસોચ્છવાસ તેને ઘટાડે છે. શરીરના પ્રાણવાયુના વપરાશ વડે મપાયું છે તે પ્રમાણે, ચયાપચય પણ ડાબા નસકોરાંની સરખામણીએ જમણા નસકોરાંના શ્વાસોચ્છવાસ વડે વધતું જોવાયું છે.

રક્તલ્પતાના હૃદયરોગના દર્દીઓ પરના અભ્યાસોમાં શોધાયું છે કે છાતીનો દુ:ખાવો - એન્જાઈના પેક્ટોરીસ - અને તેને સંબંધિત તણાવ પણ વારાફરતી નસકોરાં વડે કરાતા શ્વાસોચ્છવાસ વડે ઘણા ઓછા થાય છે. એવું પણ નોંધાયું છે કે નિયમિત ધોરણે વારાફરતી નસકોરાં વડે કરાતા શ્વાસોચ્છવાસ ધીમા, ઉંડા, ઉદરપટલીય શ્વાસોચ્છવાસ છાતીનો દુ:ખાવો ઘટાડવા માટે તથા દવાની માત્રા તથા જરૂરીયાત ઘટાડવા માટે સંતુલિત ચયાપચય અને પરાનુકંપની ઉત્તેજના સહિત, બધા ફાયદા મેળવવા માટેનો અસરકારક માર્ગ છે.

વારાફરતી નસકોરાં વડે કરાતા શ્વાસોચ્છવાસ હૃદય રોગને અટકાવવામાં પણ મદદ કરી શકે. આ પ્રકારના શ્વાસોચ્છવાસની મદદ વડે હૃદયના ધબકારા ઓછા કરવાનું શક્ય છે. જ્યારે આપણે હૃદયના ધબકારાની ગતિ ઓછી કરીએ છીએ ત્યારે આપણે હૃદયને બે સંકોચન વચ્ચે સામાન્ય કરતાં થોડો લાંબો વિરામ લેવા દઈએ છીએ. આ વધારાનો આરમ હૃદયને રક્તની વધુ માત્રા વડે ભરાવા દે છે અને વધારે શક્તિથી સંકોચાવા દે છે, અને આ રીતે હૃદયના સ્નાયુઓને મજબૂત કરે છે અને વધુ સારી સ્થિતિ જાળવી રાખે છે.

૧૮

ઈલાજ માટેના કંપનો - ઉજ્જયી, ભ્રમરી અને ઓમ (ॐ) નો મંત્રોચ્ચાર

મગજને અટકાવવું એનો અર્થ મગજની પ્રવૃત્તિઓને અટકાવવી એવો નથી. તેનો અર્થ છે કે તમારું મગજ આખા શરીરમાં વ્યાપ્ત છે.

— શૂન્ર્યો સુઝુકી

કંપનો અને મંત્રોચ્ચાર વડે જાગૃતિ ઘડવી અને ઉંડાણ સુધી પહોંચવું.

પદાર્થનો સૌથી નાનો એકમ તેના પેટાઆણ્વીક કણો સાથેનો અણુ હોવાનું ગણાય છે. પદાર્થના બધાં જ સ્વરૂપો સતત ઉર્જા મુક્ત કરે છે. દરેક સ્વરૂપને તેના પોતાના પ્રતિધ્વની અથવા વિકિર્ણતા હોય છે, જે આસપાસની પરિસ્થિતિ પર દબાણ અથવા અસર લાદે છે. ઈલેક્ટ્રોન અને પરમાણુઓની લાક્ષણિક વિકિર્ણતા ખૂબ જાણીતી છે અને તેનો અભ્યાસ થયો છે.

આ બ્રહ્માંડનું દરેક તત્ત્વ કંપનની સતત સ્થિતિમાં હોય છે. તે પદાર્થ હોય કે ઉર્જા, બધું કંપે છે. આપણી માનવીય સંવેદનાઓ આ કંપનોની અનંત શ્રેણીનો માત્ર એક અંશ જ સમજે છે. આપણે માત્ર એજ “અવાજની બારી” વિશે સભાન છીએ, જે આપણા કાન સાંભળી શકે છે. કંપનોનો એક મહાસાગર છે. જે આપણે આપણી પાંચ ઈન્દ્રીયો વડે સમજી નથી શકતાં, પરંતુ આપણે જાણીએ છીએ કે આપણાં આરોગ્ય પર અસર કરે જ છે.

મોબાઈલ ફોન્સ અને ઈન્ટરનેટ કનેક્ટીવીટીએ આપણી દુનિયાને પ્રકૃતિની કંપનો એક જગ્યાએથી બીજી જગ્યાએ લઈ જવાની ક્ષમતાને કારણે નાની બનાવી દીધી છે. કોઈક રીતે માનવ આરોગ્ય અને સભાનતા અનપેક્ષિત રીતે અશ્રાવ્ય વૈશ્વિક કંપનો પર આધારિત છે. જ્યારે આપણે સમુદ્રનાં તરંગોને જોતાં અથવા હરીયાળા લીલાંછમ બગીચાને જોતાં “પ્રકૃતિના લયમાં આવી જઈએ છીએ” ત્યારે આપણે આ કિરણોત્સર્ગોને શોષીએ છીએ અને સારી લાગણી મેળવીએ છીએ. આ યોગાનુયોગ અને જીવનની સહકાલીનતા જ્યારે

આપણે “બ્રહ્માંડ સાથે સંવાદિતામાં” હોઈએ ત્યારે વધે છે.

યોગના અભ્યાસોમાં, આપણી જાગૃતિઓ વિકાસ કંપનોની મદદથી પ્રગતિ કરે છે. જે રીતો લોકપ્રિય રીતે ઉપયોગમાં લેવાય છે, તે છે ઉજ્જયી, ભ્રમરી તથા ઓમનો મંત્રોચ્ચાર. તેઓ ખૂબ જ અસરકારક અને રસપ્રદ શ્વાસોચ્છવાસ રીતો પણ છે, અને ઈલાજ, એકાગ્રતા અને ચિંતન માટે કેટલાક ફાયદાઓ પણ આપે છે. મંત્રોચ્ચાર દ્વારા પેદા થતાં કંપનો આત્માને સજાગ કરવા માટેનાં મૂળભુત સાધનો છે.

ઉજ્જયી

સંસ્કૃતમાં ઉજ્જયી એટલે “વિજયી” અથવા એવી વ્યક્તિ જે પોતાના ઉપર વિજય મેળવવામાં મદદ કરે. પ્રાણાયામનો આ પ્રકાર જાગૃતિ ઘડવામાં મદદ કરે છે. આ એક માત્ર પ્રાણાયામ છે, જે ઉભા ઉભા અથવા ચાલતી વખતે કરી શકાય, અને તેનો પ્રાણાયામના મોટાભાગના બીજા પ્રકારો સાથે સંયોજનમાં પણ ઉપયોગ કરી શકાય.

ઉજ્જયી ખૂબ જ ધીમા (મીનીટ દીઠ ત્રણ-ચાર શ્વાસ), સરળ, મહત્તમ શ્વાસ લેવા, જેને ધીમા, સરળ મહત્તમ ઉચ્છવાસ વડે અનુસરાય તેવા શ્વાસોચ્છવાસનો બનેલો છે. ગળામાં આવેલ સ્વરપેટીના લેરીન્કસ અને ગ્લોટીસ વિસ્તારને આંશિક રીતે બંધ રાખીને હવાના પ્રવાહને નિષધ્ધ કરાયેલો હોય છે, જે હવા સપાટી સાથે ઘસાવાથી, નરમ, એક સરખા, ધીમા સીસકારા જેવા અવાજમાં પરિણમે છે. મગજ શ્વાસોચ્છવાસ અને ખાસ કરીને ધીમા સીસકારા જેવા અવાજ પર કેન્દ્રિત હોય છે.

રીત

- કોઈપણ અંગવિન્યાસમાં સ્વસ્થતાપૂર્વક આરામથી બેસો.
- સૌમ્ય સ્મિત સાથે ચહેરાના સ્નાયુઓને શીથિલ કરો, જે તમને માત્ર વિશ્રાંત જ નહીં કરે, પરંતુ તમને પરિશ્રમ પૂર્વક વધુ પડતો અભ્યાસ કરતા અટકાવશે.
- તમારી ચેતનાને તમારાં ગળામાં લાવો. ગળાની સામે આવેલાં ઝીણાં કાણા માંથી શ્વાસોચ્છવાસ થતો હોય તેવી કલ્પના કરો. આ રીતે, આપણે લેરીન્કસને આંશિક રીતે ટાઈટ કરશું અને હવા ધીમેકથી સીસકારાનો અવાજ પેદા કરતી, ગળા દ્વારા પસાર થશે.
- અવાજ ધીમો અને એકસમાન પીચવાળો હોવો જોઈએ અને સાંભળવામાં આનંદ આવે તેવો હોવો જોઈએ. તે બીજાને નહીં માત્ર પોતાને જ સંભળાય તેવો હોવો જોઈએ.
- હવાનું નાકની અંદર ઘર્ષણ ટાળવું જોઈએ જેથી નાકનો કોઈ અવાજ સંભળાય નહીં.
- શરૂઆતમાં માત્ર ઉચ્છવાસ કાઢતી વખતે ઉજ્જયી કરો અને પછી શ્વાસ લેવામાં અને કાઢવામાં બન્ને વખતે કરો.
- હઠયોગના ગ્રંથો ડાબા નસકોરાં દ્વારા ઉચ્છવાસ પર ભાર મૂકે છે. ઉચ્છવાસ માટે લાગતો સમય શ્વાસ લેવામાં લાગતા સમય કરતાં બમણો લાંબો હોવો જોઈએ.

- બન્ને રીતમાં, ડાબા અથવા બન્ને નસકોરાં વડે સંપૂર્ણપણે શ્વાસ બહાર કાઢ્યા પછી, શ્વાસ અંદર લેવાતાં પહેલાં આપોઆપ જ અટકી જાય છે. શીથિલ થાઓ અને સ્વસ્થતાપૂર્વક શક્ય હોય ત્યાં સુધી આ કેવલ કુમ્ભકને માણો.
- આ ઉજ્જયીનું એક આવર્તન થયું. ઓછામાં ઓછા નવ આવર્તનની ભલામણ કરાઈ છે.
- યોગના આગળ વધેલા અભ્યાસુઓ શ્વાસ લીધા પછી અને ક્યારેક બહાર કાઢ્યા પછી શ્વાસને પકડી રાખવાનો સમાવેશ કરે છે.

ફાયદાઓ

- ઉજ્જયી કંઠચ્છેદ (એપીગ્લોટીસ)ના સ્નાયુઓને મજબૂત બનાવે છે અને આ રીતે નસકોરાં બોલવાનું ઘટાડવામાં મદદ કરે છે.
- અવાજને સુધારે છે અને સુરીલો બનવામાં મદદ કરે છે.
- કાકડા થઈ જવા, શરદી અને ગળું પકડાવું, દમ, વધારે પડતી હેડકી અને ગળાને અતિ સંવેદનશીલ થવામાં ઘટાડો કરે છે.
- મનને સ્વસ્થ કરીને વ્યગ્રતા ઘટાડે છે.
- જાગૃતિ સુધારે છે.

ઉજ્જયી - ચિંતન તરફ

'સોહમ' અથવા 'ઓમ ઓમ' જેવા મંત્રોના માનસિક મંત્રોચ્ચાર સાથે શ્વાસ અને સીસકારાના અવાજનું સંયોજન કરીને માણસ ઉજ્જયી દરમ્યાન ગૂઢ સપાટીમાં ઉંડે ઉતરી શકે છે: શ્વાસ અંદર લેવા દરમ્યાન 'સો' અને ઉચ્છવાસ દરમ્યાન 'હમ', અથવા શ્વાસોચ્છવાસના દરેક તબક્કા સાથે એક ઓમ. સીસકારાનો અવાજ માનસિક મંત્રોચ્ચારને માર્ગદર્શન આપે છે અને એ રીતે મગજની શાંત અને સંતુલિત અવસ્થા પેદા કરે છે.

ઉજ્જયી શ્વાસોચ્છવાસ પાછળનું વિજ્ઞાન.

ઉજ્જયી શ્વાસોચ્છવાસ એક ધીમા પડાયેલા, કંઈક અંશે નિયંત્રિત કરાયેલા, હવાના માર્ગ સામે અવરોધાયેલા શ્વાસ અને ઉચ્છવાસ છે. ઉજ્જયી પ્રાણાયામ દરમ્યાન, એક વ્યક્તિના EEG પર ઉત્પન્ન થયેલ આલ્ફા પ્રવૃત્તિ વડે પૂરાવો મળ્યો છે તે મુજબ, પ્રાણાયામના આ પ્રકારનો અભ્યાસ કરવાથી લોકો સ્વસ્થતાની લાગણી અનુભવે છે. તે પરાનુકંપીને લગતા પ્રભુત્વ પર જતા હોવાનું દર્શાવે છે જે શરીરને સંતુલિત કરતું, આરામ આપતું અને મુક્ત કરતું મીકેનિઝમ છે. ઉત્પન્ન થયેલા સીસકારા જેવા અવાજની વેગસ ચેતા પર હકારાત્મક અસર થાય છે, જે કાયાકલ્પ કરનારી પરાનુકંપી ચેતાતંત્રનો મુખ્ય 'તાર' છે: તે સક્રિય કરાયેલ શરીરવિજ્ઞાન ને રોકવાનું અને ઉર્જા સ્ત્રોતોનું પુનઃસ્થાપન કરવાનું કાર્ય કરે છે. ઉજ્જયી મગજના તરબોળ થવાને આગળ વધારતા અથવા મગજમાં વધેલા રક્ત પ્રવાહને આગળ વધારતા જોવામાં આવ્યા છે, જે ખૂબ જ સક્રિય માનસિક પ્રક્રિયા થવા માટે જરૂરી છે.

મંત્રોચ્ચાર

ભ્રમરી મંત્રોચ્ચાર

સંસ્કૃત 'ભ્રમરી'શબ્દ એટલે 'માદામાખી'. ભ્રમરી પ્રાણાયામમાં માદામાખી વડે ઉત્પન્ન થતા અવાજ જેવો ગણગણાટ જેવો અવાજ ધીમા ઉચ્છવાસ દરમ્યાન પેદા કરાય છે. પ્રાચીન યોગીઓ મગજની ઊર્મિલ અવસ્થાનો અનુભવ કરવા માટે લાંબા સમયગાળા સુધી આ પ્રાણાયામ કરતા. હવે મોટાં ઓપરેશન પછી, રુઝ આવવાની ઝડપ વધારવા માટે ભ્રમરી પ્રાણાયામની ભલામણ કરવામાં આવે છે. વાસ્તવમાં, તે એટલા સૌથી ઉંડા સ્તરે કામ કરે છે, જ્યાં માત્ર કંપનો જ પહોંચી શકતા હોવાથી તે બધા વડે કરાવા જોઈએ. આ તરંગો અભ્યાસ કરનારને શીથિલતા અને ઉંડા ઈલાજની અવસ્થામાં પોઢાડી દેવામાં મદદ કરે છે.

રીત

- કરોડ ટટ્ટાર રાખીને તથા હાથને આરામપૂર્વક ખોળામાં રાખીને બેસો. સ્વસૂચનો વડે શરીરને સભાનપણે શીથિલ કરો અને ચહેરા પર સુંદર સ્મિત લાવો.
- હોઠ બંધ હોય, દાંતની હરોળ છૂટી પડેલી હોય અને જીભ દાંતની નીચલી હરોળ પાછળ શીથિલ થયેલી હોય તેની ખાતરી કરો. વ્યક્તિ જીભને હળવેકથી મોઢાંના તાળવાં સાથે અડાડી શકે. - ખેચરી મુદ્રા.
- ઉંડો શ્વાસ લો અને ધીમેથી શ્વાસ છોડો. ધીમો ગણગણાટ જેવો અવાજ કરો (નનનન....) જેવો મધમાખીનો હોય.
- આ અવાજને સુંવાળાં તાળવાંની પાછળ અને માથાંની અંદર અનુભવો.
- શ્વાસના પ્રયત્ન વગરના અટકાવને આગળ વધારે - કેવલ કુમ્ભક. અભ્યાસથી આ વિરામની લંબાઈ, પ્રગતિ કરતી, વધે છે.
- આ કેવલ કુમ્ભક (વિરામ), જે એકવાર ગણગણાટ અટક્યા પછી આવે છે, દરમ્યાન તરંગો આખા શરીરમાં રણઝણે છે. વિરામનો પરમાનંદ માણો. અભ્યાસ કરનાર કુમ્ભક દરમ્યાન જે આનંદ માણે છે તે અમર્યાદ અને અવર્ણનિય છે!
- સ્વયં સ્ફૂરિત રીતે શ્વાસનું અંદર આવવાનું શરૂ થવા દો. ઉંડા શ્વાસ લો અને ફરી ક્રમ શરૂ કરો.
- સ્થિર બેસો અને દુનિયામાં બધુ બરાબર છે તેવી ભાવના માણો.
- શરૂઆતમાં ભ્રમરીના પાંચથી દસ આવર્તનો પૂરતાં છે. ધીમે ધીમે આ અભ્યાસને પાંચથી દસ મિનિટ સુધી વધારી શકાય.

કંપનો અને અનુનાદ - મંત્રોચ્ચારનો ચાવીરૂપ મુદ્દો

અનુનાદ એ એક ઘટના છે જ્યાં તરંગો એકબીજાના પૂરક હોવાથી બે સ્ત્રોતો ઉચ્ચ વિસ્તારના તરંગો પેદા કરે છે તેમાંથી થતી તરંગ લંબાઈઓ એકબીજા સાથે મળે છે. એક તંતુવાદ્યની સૂર મેળવણી એ અનુનાદનું ઉદાહરણ છે: તંતુઓની યોગ્ય સૂર મેળવણી વાદ્યના દરેક ભાગમાં સુમધુર ધ્વની પેદા કરે છે.

ભ્રમરી દરમ્યાન આ જ પ્રકારની સુંદર સંવાદિતા થવી જોઈએ. ગણગણાટ પાંચ વખત થવો જોઈએ, દરેક અલગ પીચ પર, જ્યારે કયો અવાજ શરીરમાં, ખાસ કરીને મસ્તકના પ્રદેશમાં વધુ આંદોલિત થાય છે તે જોવું જોઈએ. જ્યારે પેદા થયેલ ધ્વની શરીરની કુદરતી તરંગલંબાઈ સાથે મળે છે ત્યારે માણસ આખા શરીરમાં આંદોલનો અનુભવી શકે છે. ઘણા લોકો ધ્વનીને લંબાવાનો પ્રયત્ન કરે છે અને અનુનાદ ગુમાવે છે, જે ભ્રમરીમાં સૌથી મહત્ત્વનો છે. એ અનુનાદની હાલરડાં જેવી અસર છે જે શરીર અને મનને સંવાદિ સંગીતમાં એકબીજામાં ભેળવી દે છે.

ધ્વની, તરંગો અને તંદુરસ્તી

પ્રયોગોએ પૂરાવાઓ પૂરા પાડ્યા છે કે સંગીત અને ધ્વની ઈલાજ - સારા થવાપર અસર કરે છે. એવું જોવામાં આવ્યું છે કે મંત્રોચ્ચાર થૂંકમાં T કોષો (રોગપ્રતિકાર તંત્રના મુખ્ય કોષો)નું વધુ ઉત્પાદન કરે છે, જે વધુ મજબૂત રોગ પ્રતિકાર શક્તિ દર્શાવે છે જે તણાવ સામે વધારે ટક્કર ઝીલી શકે.

ત્સુનોડા જેવા તબીબોએ ૧૯૮૫માં દર્શાવ્યું છે કે અમૂક ધ્વનીઓ મગજના ડાબા અથવા જમણા ગોળાર્ધને સમતલ કરે છે. ભ્રમરી અને બીજા યોગના મંત્રોચ્ચારો “ધ્વની ઔષધ”ની ટેક્નોલોજીને આપણા વિસ્તારમાં લાવે છે અને હવે વધુને વધુ સંખ્યામાં લોકો તેમનો અભ્યાસ કરે છે, જોકે, તેની ગુપ્ત અસરો અંગત અનુભવ દ્વારા જ અનુભવી શકાય.

કેટલાક વૈજ્ઞાનિકો વડે કલ્પાયેલું મીકેનીઝમ એ છે કે મંત્રોચ્ચાર દરમ્યાન, જીભ તેનાં ટેરવાંના અને વધુ પહોળી સપાટીના ખૂબ જ અલગ અને વિશિષ્ટ રીતે સંપર્ક વડે મોઢાનાં તાળવાં સાથે પારસ્પારિક અસરમાં આવે છે. કઠણ તાળવાંમાં ધ્વની અને તરંગો તરફનાં સંવેદનશીલ બિંદુઓ હોય છે, જે જીભ તેમને અડે એટલે ઉત્તેજીત થાય છે - આપણી આંગળીઓ પીયાનોના કીબોર્ડ સાથે જે ક્રિયા કરે તેવી રીતે. આ બીંદુઓ પરંપરા અનુસાર ઉત્તેજનાની વારંવાર થતી અસરોને થેલેમસ અને હાઈપોથેલેમસ દ્વારા મગજનાં ઉચ્ચ કેન્દ્રોને પહોંચાડે.

શરીરરચના મુજબ હાઈપોથેલેમસ તાળવાંના અસ્થિથી નજીકના સંબંધમાં છે. તાળવાંનાં સંવેદનશીલ બિંદુઓ દ્વારા અનુનાદનું પ્રસારણ થાય છે અને તે હાઈપોથેલેમસના પ્રાદેશિક ચયાપચયને અસર કરે છે. હાયપોથેલેમસ કેટલું મહત્ત્વનું અને વ્યુહાત્મક છે તે અત્યાર સુધીમાં આપણે જાણ્યું છે - એટલે કે જ્યાં માનસશાસ્ત્ર શરીર વિજ્ઞાનને મળે છે, તે આ સ્થળ છે! હાઈપોથેલેમસને લગતાં કાર્યોનું સંવાદિકરણ કરવાથી સમગ્ર મન-શરીર સંકુલને ફાયદો મળે છે.

ધ્વનીથી આગળ....

પ્રાચીન ભારતના યોગીઓ જાણતા હતા કે સંગીત આરોગ્યમાં અતિઆવશ્યક ભૂમિકા ભજવે છે. મંત્રોચ્ચાર કંપનો પેદા કરે છે, અને બ્રહ્માંડનો અશ્રાવ્ય ધ્વની - નાદ, મંત્રોચ્ચાર પૂરા થયા પછી ઉત્પન્ન થયેલા અનુનાદ દ્વારા અનુભવી શકાય છે. તે કાન વડે સાંભળી

શકાતો નથી, પરંતુ વ્યક્તિનાં વિદ્યુત ચુંબકીય ક્ષેત્ર સાથે વિશ્વનાં વિદ્યુત-ચુંબકીય ક્ષેત્રના સુમેળ અને પરસ્પર અસર દ્વારા સાંભળી શકાય છે.

જો હું હાંફી જાઉં અને મંત્રોચ્ચાર પૂરા થયા કે તરત જ શ્વાસ લેવાની જરૂર પડે તો શું?

તેનો અર્થ છે કે તમે વધારે પડતો ગણગણાટ કરો છો! તમે સ્વયંભૂ વિરામ-કેવલ કુમ્ભકના પરમાનંદનો અનુભવ પણ ગુમાવશો. યોગના અભ્યાસોમાં કોઈની પણ સાથે કોઈ સ્પર્ધા હોતી નથી. આ અભ્યાસ આપણા પોતાના ફાયદા માટે છે. ઉપાય એ છે કે મંત્રોચ્ચાર થોડાક ઓછા કરવા અને તેના પછી આવતા અનુનાદ તથા કેવલ કુમ્ભકને માણવા.

શું મારા હાથની કોઈ વિશિષ્ટ મુદ્રા અપનાવવી જરૂરી છે?

પ્રાણાયામની કેટલીક શાખાઓ ધ્વનીને અંદર લઈ જવા માટે અને અભ્યાસને વધુ અસરકારક બનાવવા માટે મુદ્રા બનાવવા પર ભાર મૂકે છે. અંગુઠા કાનની બૂટ પર તેમને પાછળ દબાવતા હોય તેવી રીતે મૂકો. બીજી આંગળીને નાકને ખૂલ્લું રહેવા દઈને, નાકની બાજુમાં મૂકો, બાકીની ચોથી અને પાંચમી આંગળીને ઉપલા અને નીચલા હોઠ પર મૂકો. કોણીને માથાથી બહારના ભાગમાં દૂર રાખો. આ મુદ્રા ત્રણ વાંદરાઓનું અનુકરણ કરે છે, જેઓ ત્રણ સિધ્ધાંતો - ખરાબ જોવું નહીં, ખરાબ બોલવું નહીં અને ખરાબ સાંભળવું નહીં - ને મૂર્તિમંત કરે છે. આ મુદ્રા કંપનો ને અને તેમની અસરોને અંદર ઉતારવામાં મદદ કરે છે. જોકે, જો તમારા હાથ દુ:ખવા લાગશે તો તે અસ્વસ્થતા તમારું ધ્યાન બીજે દોરશે અને તમે ઉત્પન્ન થયેલ કંપનો તથા અનુનાદને ગુમાવશો. તેના વિકલ્પ તરીકે, જમીન પર સ્વસ્થતાપૂર્વક ખોળામાં હથેળી પર હથેળી મૂકીને અથવા હાથ એકબીજામાં ભરાવીને બેસો.

ફાયદાઓ

- તે શરીર અને શરીરનાં તંત્રોને ઈલાજ તરફ સંવેદનશીલ બનાવે છે.
- તેની ચેતાતંત્ર પર ખૂબ જ સાંત્વન આપતી અસર છે, જે આંતરિક સમતોલન અને સંવાદિતાની લાગણી વધારે છે.
- અવાજને કેળવે છે અને પીચ તથા સૂર વધારીને તેને સુધારે છે.
- તણાવ અને તાણ ઓછાં કરવામાં મદદ કરે છે, અને એ રીતે લોહીનું દબાણ, અનિંદ્રા, ગુસ્સો તથા વ્યગ્રતા ઘટાડે છે.
- પરિભ્રમણ સુધારીને અને ગળાની વ્યાધીનું નિરસન કરીને ગળાને અને કાકડાઓને મજબૂત થવામાં મદદ કરે છે.
- થાયરોડ ગ્રંથી પર માલીશ અને સમતુલનની અસર આપે છે.
- આખા શરીરમાં ટીસ્યુઓનો ઈલાજ ઝડપી બનાવે છે, અને તે શસ્ત્રક્રિયા થયા પછી કરવા માટેનો સારો અભ્યાસ છે.
- યાદશક્તિ અને એકાગ્રતા વધારે છે અને ચિંતનાત્મક અવસ્થા દાખલ કરે છે.

ઓમનો મંત્રોચ્ચાર.

'ઓમ' એ સર્જનનું પ્રતિક અથવા શાબ્દિક અભિવ્યક્તિ છે. જ્યાં પણ સર્જન અને તેના પોષણ પાછળની શક્તિનું નિરુપણ કરવાનું હોય છે, ત્યાં જુદા જુદા ધર્મોની બધી જ અભિવ્યક્તિઓમાં તે હાજર છે.

ઓમનું પદ ભારતીય સંસ્કૃતિ માટે વિશિષ્ટ નથી. બીજા ધર્મોમાં પણ તેનું ધાર્મિક મહત્ત્વ છે. ભલે ઓમને કોઈ વિશિષ્ટ વ્યાખ્યા આપવામાં નથી આવી, છતાં તે ખગોળીય ધ્વની, એક આદિ ધ્વની, બધા અવાજોની સમગ્રતા હોવાનું ગણાય છે. ખ્રીસ્તીઓમાં ઉપયોગ કરાતો શબ્દ 'આમેન' પણ ઓમ પદમાંથી ઉતરી આવેલો કહેવાય છે. તેનો અર્થ છે. "તથાસ્તુ" અરેબીકમાં એવા જ શબ્દ 'આમીન'નું ધાર્મિક મહત્ત્વ છે.

ઓમનો ઉપયોગ દિવ્યતા અને સત્તાશીલતા સૂચવવા માટે પણ થાય છે. અંગ્રેજી ભાષામાં "ઓમ" પદનો ઉપયોગ ઓમ્ની સાયન્સ - અનંત જ્ઞાન, ઓમ્નીપોટન્ટ - અનંત શક્તિવાળી વ્યક્તિ, અને ઓમ્નીવોરસ - બધું જ ખાનાર, જેવા શબ્દોમાં થાય છે. આ પદ ઓમેન - જેનો અર્થ છે ભવિષ્યમાં જે થવાનું છે તેની નિશાની, અથવા ઓમ્બ્યુક્સમેન જેનો અર્થ છે, ચૂકાદો જાહેર કરવા માટે સત્તાધારી વ્યક્તિ, જેવા શબ્દોમાં પણ આવે છે.

ઓમનો મંત્રોચ્ચાર ચોક્કસ કંપનો ઉત્પન્ન કરે છે. જે આપણા પર ઉંડી અને સ્પષ્ટ અસર કરે છે. એક સ્વસ્થતાપૂર્ણ ઉંડા શ્વાસ પછી, વ્યક્તિ 'ઓ' ના ઉચ્ચાર સાથે ઉચ્છવાસ શરૂ કરી શકે, ધીમેથી તેને 'મ....' તરફ લઈ જાય અને સ્વસ્થતાપૂર્વક શ્વાસ બહાર કાઢે ત્યાં સુધી તે ચાલુ રાખે. વ્યક્તિ છાતીમાંથી હવાને બહાર કાઢતાં, જેમ જેમ મંત્રોચ્ચાર કરે છે તેમ પેટની દિવાલ ક્રમશઃ અંદર જાય છે.

મંત્રોચ્ચાર આરામથી થવો જોઈએ જેથી મંત્રોચ્ચાર પૂરો થતાં તરત હવા લેવાના રૂપમાં કોઈ થાક ન લાગે. કુલ્વલ્યાનંદજી સૂચવે છે કે એક મંત્રોચ્ચાર પછી એક ટૂંકા શ્વસન સાથે પેટને શીથિલ થવા દેવું જોઈએ. પછી વ્યક્તિ બીજો શ્વાસ લેવાની ઈચ્છા ઉભી થાય ત્યાં સુધી, કોઈપણ શ્વાસ લીધા વગર વિરામ અને નિરવતા અનુભવી શકે છે.

ઓમનો મંત્રોચ્ચાર ત્રણ પ્રગતિશીલ રીતે કરી શકાય:

૧. મોટેથી મંત્રોચ્ચાર

૨. હળવો, મંદ રવ

૩. માનસિક મંત્રોચ્ચાર

પ્રારંભિક રીતે મોટેથી મંત્રોચ્ચાર કરવો તે વધુ સારું છે કારણ કે તે આપણા એ અવરોધોને ભૂંસી નાંખવામાં મદદ કરે છે જે ઈલાજમાં અવરોધ રૂપ છે. પછી માણસ મંદ રવ તરફ આગળ વધી શકે છે, જે માત્ર તેને પોતાને જ સંભળાય તેવો હોય. છેવટે, જેમ જાગૃતિ વધે, તેમ વ્યક્તિ મનમાં મંત્રોચ્ચાર કરવાં તરફ આગળ વધે છે. જો તમે માનસિક મંત્રોચ્ચાર દરમ્યાન ઉંઘી જવાનું વલણ ધરાવતા હોવ તો ફરી મોટેથી બોલવાનું શરૂ કરી

દો.

ઓમનો મંત્રોચ્ચાર કરવાથી ક્રમશઃ મન તંદ્રાવશ થઈ જાય છે અને બધી વ્યાકુળતા, ચિંતાઓ અને તાણ અદૃશ્ય થઈ જાય છે. માનસિક મંત્રોચ્ચાર ચાલુ રાખવાની ઈચ્છા પણ અદૃશ્ય થઈ જાય છે અને વ્યક્તિ મૌનની અવસ્થામાં રત હોવાનું અનુભવે છે. આ આંતરિક મૌનની લાગણી એકાગ્ર થવાનાં કોઈ દબાણ વગર બહાર આવે છે. માટે, પ્રેમપૂર્વક અને વિશ્રાંત રીતે મંત્રોચ્ચાર થવા જોઈએ.

મંત્રોચ્ચારની વૈકલ્પિક પધ્ધતિ

ઓમ સાડાત્રણ પદનો બનેલો છે - અ, ઓ અને મ, જેના પછી મૌન આવે છે!

આપણે મંત્રને ત્રણ સમાન ભાગમાં વહેંચીને ઓમનો મંત્રોચ્ચાર કરી શકીએ - એક ને બીજા સાથે એક રસ કરીને, 'અ' માટે એક તૃતિયાંશ, 'ઓ' માટે એક તૃતિયાંશ અને 'મ' માટે એક તૃતિયાંશ. સાથો સાથ જ, વ્યક્તિ કંપનોની ગતિને નાભીમાંથી, છાતીમાં, ત્યાંથી ગળામાં, પછી ચહેરા અને મસ્તક પર એમ અનુભવી શકે છે. એક મંત્રોચ્ચાર પછી, વ્યક્તિ પરમાનંદ - મૌનની સ્થિતિ માણી શકે છે.

મંત્રોચ્ચાર પર સંશોધન

ઓમના મંત્રોચ્ચારના શાબ્દિક ઉદ્દિપન અને કંપનને લગતા ઘટકો મગજને સક્રિય કરવામાં ફાળો આપે છે. ઓમનો મંત્રોચ્ચાર ચયાપચય અને હૃદયના ધબકારા ઘટાડે છે. આ શોધનું શરીર વિજ્ઞાનને લગતી શીથિલતાના સંદર્ભમાં વધેલી માનસિક જાગૃતિની નિશાની તરીકે અર્થઘટન કરાયું છે. ઓમના મંત્રોચ્ચાર પર થયેલા વિવિધ અભ્યાસોએ વધેલ એકાગ્રતા, યાદશક્તિ, મગજની સ્વીકારવાની શક્તિ અને છેવટે થાકનાં ઘટેલા સ્તરનું નિર્દેશન કર્યું છે.

મૌનથી આગળનો અવાજ

મોટાભાગના લોકો બોલે છે, કારણ કે તેઓને બોલવું તે મૌન કરતાં વધારે સહન થાય તેવું લાગે છે. આપણામાંના મોટાભાગના લોકો માટે, જ્યારે મોઢું મૌન હોય ત્યારે પણ, મન ચીસો પાડતું હોય છે અને વાણી અંદરના ખળભળાટ-ઘોંઘાટમાંથી સરળ વિક્ષેપ આપે છે. માટે, મોઢાનાં મૌન કરતાં મનનું મૌન વધુ અગત્યનું છે. મૌન એ મનની સ્વસ્થતા છે, જે આપણના આપણી અંદરના ડહાપણના માર્ગદર્શક અવાજને સાંભળવા દે છે.

વિભાગ-૫
મગજની ઈલાજ કરવાની શક્તિને ઢંઢોળવી



જો આપણે આપણા વિચારોના વણાટ અને આપણી સમજણનાં ઉંડાણને ઉપર નહીં લાવીએ તો જીવનની ગુણવત્તા ઉપર લાવી શકીએ નહીં.

— સ્વામી ચિન્મયાનંદ

આત્મા શ્વાસમાં બોલવાની તક મેળવે છે.

— દાના ફાઉન્ડસ

૧૯

મનને મૌન કરવાની શક્તિ- શ્વાસ દ્વારા

હું મારી આંખો બંધ કરું છું, જેથી હું જોઈ શકું.

— પાઉલ ગેગ્યુઈન

વધારે પડતું સક્રિય મગજ, મગજ જ નથી.

— થીઓડોર રોએથકે

તમારું લક્ષ મન સાથે લડવાનું નથી, મનના સાક્ષી બનવાનું છે.

— સ્વામી યુક્તાનંદ

મનનાં વ્યવસ્થાપનની શરૂઆત.

જીવનના ઉતાર અને ચડાવની નીચે, મનની વ્યાકુળ અવસ્થાની નીચે, સ્વસ્થતા અને સમતોલનની પ્રચ્છન્ન અવસ્થા રહેલી છે. થોડાક સમય માટે પણ મનની આ અવસ્થામાં રહી શકવાથી આપણે તણાવની સામે પણ સ્થિર અને મજબૂત મન સર્જી શકીએ છીએ. એમાં કોઈ આશ્ચર્ય નથી કે અંદર ઉંડાણમાં, આપણે સૌ મૌન માટે ઝંખીએ છીએ કારણ કે તે સ્વ નિયંત્રણની ભાવના પુનઃજાગૃત કરે છે.

શરીર માટે નિદ્રાનું જે કાર્ય છે તે મૌનનું મગજ માટે છે, પોષણ અને તાજગી આપનાર. આંતરિક મૌનની કદર કરવાની અને તેને માણવાની ક્ષમતા એ આશીર્વાદ પામેલ જીવનની એક ગુણવત્તા છે. ખરેખર તો આપણામાંના મોટાભાગનાને આપણે મેળવીએ છીએ તેના કરતાં વધુ મૌનની જરૂર છે. મૌનનો અર્થ બધા પ્રકારના ધ્વનીથી મુક્ત વાતાવરણ એવો થતો નથી. હકીકતમાં પક્ષીઓનો કલરવ અને વરસાદનો ટપ ટપ અવાજ એ સુંદર કુદરતી ધ્વની છે. સાયરન, રેડીયો, ટી.વી., ચીસો પાડતો વાહનવ્યવહાર અને સેલ ફોનના બેસૂરા રીંગટોન છે, જે વિક્ષેપ ઉભો કરનાર છે!

સાચું મૌન ત્યારે આવે છે જ્યારે મગજ આરામમાં હોય છે: એટલે કે જ્યારે આપણે

આપણી જાતને આપણી આસપાસના પ્રભાવોથી મુક્ત કરીએ ત્યારે, પરંતુ મૌન દબાણથી આવી શકે નહી. બળપૂર્વક બંધ રાખેલી આંખો શાંતિ લાવી શકે નહીં. જો આપણે મૌનના આવાસને બળ વગરના સરળ પ્રવાહ સાથે પહોંચી શકીએ, તો આપણે સર્જનાત્મકતાનું નવાં સ્તર પર ટકોરા મારી શકીએ. આપણે ખરેખર આપણી સમજણને વધુ ઉંડી ઉતારશું અને આપણી પોતાની સ્થિતિને ઘણી વધારે સ્પષ્ટતાપૂર્વક જોશું. ઘણી વખત આપણે એવી બાબતો વિશે ન વિચારવાનો પ્રયત્ન કરશું જે આપણી અણઉકલી લાગણીઓ સપાટી પર લાવી હોય, જે આપણને અંદરથી ખાઈ જતી હોય. મૌન આપોઆપ જ માર્ગ દેખાડશે, અને આપણી ત્રુટિ, અપૂર્ણતા તરફ જાગૃત થવું તે એક ખૂબ જ નમ્ર અનુભવ હશે. આ સમજણ પોતે જ આપણાં અર્થજાગૃત મનમાંથી આપણી નાદુરસ્તીનું મૂળ કારણ ઉખાડી શકશે.

મનને મૌન કરવું શા માટે જરૂરી છે

મનને વિચારોનું પુસ્તકાલય અથવા સર્વસામાન્ય રીતે અસંબધ્ધ અને ઉદ્દેશ વગરના વિચારોથી ભરાયેલું પાગલખાનું કહી શકાય. જો આપણે બેસીને આપણા વિચારોને કાંટછાંટ કર્યા વગર લખીએ તો કોઈ તાર્કિક સંબંધ નહીં હોય. આપણને દિવસના સરેરાશ ૬૦,૦૦૦ વિચારો આવે છે, જેમાંના નેવું ટકા “ભંગાર જેવા” વિચારો હોય છે.

મનને શુન્યાવકાશ પસંદ નથી. વિચારો ભૂતકાળ અને ભવિષ્ય વચ્ચે ઝૂલતા, આપણા મન દ્વારા સ્થળાંતર કરે છે, કારણ કે મગજ એ ભૂતકાળના અનુભવોની યાદોનું ગોદામ છે જે ભવિષ્યની શક્યતાઓની ધારણા તરફ લઈ જાય છે. મન આપણા લોભ, ગુસ્સો, ડર, બેચેની તથા ઈર્ષામાંથી આવતી લાગણીઓને કિનારે લઈ આવે છે. મનમાં હંમેશાં પાછળ કોલાહલ ચાલતો હોય છે, જેના પર આપણો કોઈ કાબૂ નથી.

મગજ ઉત્પન્ન કરે છે તે દરેક વિચાર સાથે શરીરમાં એક બાયોકેમેસ્ટ્રી (જૈવ રસાયણશાસ્ત્ર) વહેતી હોય છે. એટલે કે, વિચારો ભૌતિક શરીરમાં રસાયણો પેદા કરે છે, જે કાર્યશીલતા અને તંદુરસ્તીને અસર કરે છે. આપણી વર્તમાન જીવનશૈલીમાં તેનું વાપરી નાખવાની વૃત્તિથી નિયમન થતું હોવાથી, મગજ વધુને વધુ ક્ષુલ્લક ઝંખનાઓને લીધે હઠાગ્રહી થઈ જાય છે. અપરિપૂર્ણ ઈચ્છાઓ પછી હતાશા અને અતાર્કિક વર્તણુક અને તણાવ તરફ દોરી જાય છે જે છેવટે ખરાબ આરોગ્યમાં ઉમેરો કરે છે.

આમ મન એ ખૂબ જ શક્તિશાળી સાધન છે - તે તોડી શકે અથવા બનાવી શકે! દરેક વિચાર તેની પાછળના બળ અને ઉર્જા સાથેનું કંપન છે. જો નકારાત્મક વિચારો નુકશાન કરી શકે છે તો હકારાત્મક પુનઃ સ્થાપન કરી શકે છે. એક વિચાર જ્યારે તે શાંતિપૂર્ણ મગજમાંથી આવે ત્યારે ઈલાજ માટેનું ખૂબ જ શક્તિશાળી બળ બની શકે. માટે આપણે મગજના વિક્ષેપને અને મગજની તંદુરસ્તી પર પડતી પારિણામિક અસરોને અટકાવવા માટે આપણા વિચારો પર અંકુશ મૂકવાની જરૂર છે. જો આપણે આપણા જીવનનાં કોઈપણ પાસાંથી સંતુષ્ટ ન હોઈએ તો, તેના કર્તા - મનને સમજવું તે એક માત્ર ઉપાય છે! વિજયી બનવા માટે, મગજને સમજવું જોઈએ. એક વખત મગજની નકારાત્મક આદતો સમજાઈ જાય, પછી તેમને સભાનપણે હકારાત્મક વડે બદલી શકાય.

મનને મૌન કરવાની ક્ષમતા એ મગજને બંધ કરવાની ચાવી છે, જેને આપણે આપણી ઈચ્છા મુજબ ખોલવા કે બંધ કરવા માટે ફેરવી શકીએ. પ્રકૃતિમાં કે મગજમાં કોઈ શૂન્યાવકાશ નથી. જ્યારે તેને મૌન કરી દેવાય છે, ત્યારે તે હકારાત્મક ઉર્જાથી ભરાઈ જાય છે - જીવનાશ્યક ચેતના જે બ્રહ્માંડની વ્યવસ્થાનું નિયમન કરે છે. જ્યારે આપણે તે કરી શકીએ, ત્યારે આપણે મજબૂતી, આત્મવિશ્વાસ, ખૂશી અને આરોગ્યનો અનુભવ કરી શકીએ અને મગજનો વધુ અસરકારક રીતે ઉપયોગ કરી શકીએ. આ તબક્કે આપણે આપણા મગજના ઉપરી “બોસ” બની જઈએ છીએ.

અહમથી આગળ જવું, મગજથી આગળ જવું, તેના કોલાહલથી આગળ જવું - જવાબ છે મૌન.

મૌનનો ધ્વની

- આંતરિક સંતુલન એ બક્ષીસ છે.
- જ્યારે બધા શબ્દો નિષ્ફળ જાય છે ત્યારે મૌન બોલે છે.
- તમારી અંદર રહેલી મૌન ઉર્જાને ઘડતાં શીખો
- તે નિરવતા, સામર્થ્ય અને નિર્મળતા છે.
- તે બધા આદાન-પ્રદાનમાં સૌથી સુંદર છે.

૨૦

મન એક શક્તિ

મગજના પ્રદેશમાં માણસ જે સાચું હોવાનું માને છે તે કાંતો સાચું હોય છે અથવા સાચું બની જાય છે.

— જોહન લીલી

ખબરદારી એ એક ઉર્જા છે, જે આપણને આપણી આદત ઉર્જા ઓળખવા દે છે અને તેને આપણા પર પ્રભૂત્વ જમાવતી અટકાવે છે.

— પીચ હાત હાન્હ

મગજને અટકાવવું તેનો અર્થ મગજની પ્રવૃત્તિઓને અટકાવવી તેવો નથી. તેનો અર્થ છે, તમારું મન તમારા આખા શરીરમાં વ્યાપ્ત છે.

— શુન્ટીયો સુઝુકી

જ્યારે મગજ મન પર કાબુ રાખે છે ત્યારે બીજી બાબતોની કોઈ કિંમત નથી.

— સ્વામી સ્વરૂપાનંદ

મગજને તમને તંદુરસ્ત રાખવા માટે તાલીમ આપવી.

બધાં જ શારીરિક કાર્યો પર મગજનો ખૂબ જ પ્રભાવ છે. એ એવી હકીકત છે જે વિજ્ઞાન સમજ્યું છે અને તેને સ્વીકારી છે. એવું જોવામાં આવ્યું છે કે આત્માની ખૂશી, ઈન્દ્રીયો અને મગજ આપણને તંદુરસ્ત રાખે છે. એક સમજણ અને કરુણાથી ભરેલું સંતુલિત મગજ એ ખરેખર તો બીમારી અને નિર્બળતા સામે વિમાકવચ છે.

સ્વસ્થ હોવા માટે, આપણી વિચારવાની રીત અને લોકો તથા પરિસ્થિતિઓ તરફના આપણા પ્રત્યાઘાતોને સમજવા તે ખૂબ જ મહત્ત્વનું છે. જીવનના વિવિધ અનુભવો અને વણઉકેલાયેલ ભાવનાત્મક વિખવાદો શરીરનાં તણાવને સાથ આપતાં મિકેનીઝમને પડકાર્યા કરે છે. માણસ આ સદાય વધતા તણાવ આપનાર પરિબળોને ખરેખર અવગણી

શકતો નથી. આધુનિક સમયની આ ધમકીઓ તરફ આપણે કેવી રીતે પ્રતિક્રિયા આપીએ છીએ તે નિર્ણાયક છે. ફેરફારને અપનાવી લેવા તે તેની ચાવી છે. તણાવ આપણને બીમારી તરફ પહેલેથી જ અનુકુળ કરી દે છે, પરંતુ વ્યક્તિ તેને કેવી રીતે પહોંચી વળે છે તે નિર્ણયાત્મક બાબત છે જે નક્કી કરે છે કે છેવટે તણાવ તમને અસમતુલન અને રોગ તરફ દોરી જશે, કે યોગ્ય વલણ અને સહકારભર્યા મીકેનીઝમને લીધે તે નિરર્થક થઈ જશે.

મગજ, ભાવનાઓ અને આરોગ્ય.

આપણા વિચારો અને ભાવનાઓ ચેતાતંત્ર અને મગજ પર પ્રભાવ પાડે છે. આપણી દરેક પાયાની મૂળભુત લાગણીઓ મગજની પ્રવૃત્તિની વિશિષ્ટ, છુપી પેટર્ન સાથે બંધાયેલ છે. મગજની પ્રવૃત્તિઓની આ પેટર્ન શરીરનાં રોગ પ્રતિકારક કાર્યો સાથે જોડાયેલ છે. મગજની પેટર્નસ જે લાક્ષણિક રીતે હકારાત્મક ભાવનાની હોય તેઓ રોગપ્રતિકાર પ્રવૃત્તિને આગળ વધારે છે, જ્યારે જે નકારાત્મક લાગણીના લક્ષણવાળી હોય તે તેને વધારે ખરાબ કરી નાંખે છે.

આરોગ્ય ઉપર નકારાત્મક લાગણીઓની વિપરીત અસરો વારંવારના ચેપ, સંવેદનશીલ બોવેલ સીન્ડ્રોમ, દીર્ઘકાલીન પીડા અને આધાશીશીથી લઈને વધતા લોહીના દબાણ, હૃદય રોગનું વધેલું જોખમ, સાંધાઓ અને થાયરોડ ગ્રંથીની સ્વયં પ્રતિકાર અવ્યવસ્થા તથા કેન્સર સુધી વિસ્તરે છે. બીજી તરફ, હકારાત્મક લાગણીઓ જેવી કે ખૂશી, કરુણા, આશા, આશાવાદ, વિશ્વાસ અને નિયંત્રણમાં હોવાની લાગણી રોગ પ્રતિકારક કાર્યોને મજબૂત કરે છે અને સારી તંદુરસ્તી લાવે છે.

મગજ એ જગ્યા છે જ્યાં મોટાભાગના રોગોનાં બીજ વવાય છે. વધુ ઉંડા ઈલાજ સાથે તંદુરસ્તીની વધુ સારી અવસ્થાનો અનુભવ કરવા માટે પોતાની જાતને હતાશા, વ્યગ્રતા, ડર, અસુરક્ષિતતા, અનિશ્ચિતતા અને શંકાની લાગણીના બોજમાંથી છોડાવવી મહત્ત્વની છે, જે બધી જ સતત આપણી શરીર વિજ્ઞાનને લગતી, ભાવનાત્મક, માનસિક અને શારીરિક તંદુરસ્તી પર અસર કરે છે.

દુર્ભાગ્યે આપણે જીવનને જેમ આવે તેમ લેવાની વૃત્તિ ધરાવીએ છીએ, અને પછી આપણને આશ્ચર્ય થાય છે કે વસ્તુઓ કેમ ખોટી થઈ રહી છે. જીવનમાં કોઈ પ્રગતિ ક્યારેય સંયોગવશ નથી આવતી. મુશ્કેલી એ છે કે આપણી આદતો અને માન્યતાઓ આપણાં અર્ધચેતન મગજમાં ઉંડે ઘરબાયેલી હોય છે અને આપણે આપણી જાતને ફરી ફરીને જૂની રીતો અને વિચારવાની પેટર્નમાં ઘસડાઈ જતી અનુભવીએ છીએ.

આપણું ધ્યાન બીમારીને એક આદત બનવા દઈને, સારવારની શક્યતાને બદલે, રોગની પકડી લેવાની શક્તિ તરફ વળેલું હોય છે. અર્ધજાગૃત આદતો મહાન પ્રભાવ ધારણ કરે છે, અને હઠીલા રોગો સામાન્ય રીતે અર્ધચેતન મનમાં ઉંડે મૂળીયાં નાખેલા હોય છે. તેમને અર્ધચેતન સ્તરેથી ઉખાડી નાખવાથી બીમારીની સારવાર થઈ શકે. આ નકારાત્મક પેટર્નવાળા વિચારોના પ્રવાહને રોકવા અને તાજા વિચારો પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવું તે આને માટેની યુક્તિ છે. આધુનિક વિજ્ઞાન અને પ્રાચીન ડહાપણ આપણને એ દર્શાવવા માટે સાથે મળ્યાં છે કે આપણી બધાંની પાસે કેવી રીતે આપણાં મગજમાં ફેરફાર કરીને, શબ્દસઃ

આપણાં મગજ બદલવાની શક્તિ છે. સંશોધનોએ વિદ્યુતીય પ્રવૃત્તિ જે મગજની કાર્યશીલતાને નોંધે છે. તેના દ્વારા મગજના તરંગો પર આપણી માનસિક અવસ્થાની અસર નોંધી છે - હવે આપણે મન અને મગજની શક્તિ સમજીએ જેથી આપણે ઈલાજનાં વધુ ઉંડાણને સમજી શકીએ અને ત્યાં સુધી પહોંચી શકીએ.

ચેતન અને અર્ધચેતન મન

આપણા મનનાં બે પરિમાણો છે - ચેતન અને અર્ધચેતન. ચેતન મગજ એ વિચારશીલ અને તર્કબધ્ધ મન છે, જે ન્યાય કરે છે, નિર્ણયો લે છે, અને જેની પાસે પસંદ કરવાની સત્તા છે. તે સ્વભાવે હેતુલક્ષી છે અને અવલોકન અને શિક્ષણ દ્વારા શીખે છે. તેને બહારથી પાંચ ઈન્દ્રીયો દ્વારા નિર્દેશિત કરવામાં આવે છે. તે આપણી બધી જ સભાન પ્રવૃત્તિઓ, જેવી કે ચાલવું, વાતો કરવી, ખોરાક લેવો વગેરે પર નિયંત્રણ કરે છે.

અર્ધચેતન મગજ પાચન, ઉત્સર્જન, પરિભ્રમણ, શ્વસન, સમારકામ વગેરે જેવાં શરીરનાં આવશ્યક કાર્યો આપોઆપ જ કરે છે. તે અનંત શક્તિઓ - સત્તા, યાદશક્તિ, દક્ષતા અને આરોગ્યનો કિંમતી ખજાનો છે. તે આધુનિક વિજ્ઞાનનાં નવસર્જનો અને શોધો હોય કે, સર્જનાત્મકતા અને કળાના માસ્ટરપીસ, આ બધાંના સ્ત્રોત અર્ધચેતન મગજમાં છે. નકારાત્મક માનસિકતા જે ડર, વ્યગ્રતાઓ, ઈર્ષા, ચિંતાઓ અને તાણ વડે ભરાયેલ છે તે આપણી છૂપી શક્તિઓ, આપણા વિચારો અને સર્જનાત્મક વલણોને દબાવી દે છે. એક ખૂલ્લા, આનંદભર્યા અને ગ્રહણશીલ વલણ વડે તેમને પહોંચવું શક્ય છે.

અર્ધચેતન મગજની કુદરતી શક્તિ ત્યારે ખૂલી જાય છે જ્યારે આપણી માનસિકતા અને વિચારો શાંતિ, ન્યાયી ક્રિયા, સમજણ, આબરુ અને સંવાદિતાને પોષે છે. શંકાઓ અને ચિંતાઓ શક્તિના આ સ્ત્રોત અને ઈલાજ તરફ દ્વાર બંધ કરી દે છે.

ચાલો આપણે ચેતન મનમાંથી ઉભી થતી નકારાત્મક લાગણીઓનો સ્વીકાર કરીએ. માત્ર જ્યારે ચેતન મગજ નકારાત્મકમાંથી મુક્ત થશે ત્યારે જ માત્ર અર્ધચેતન મગજના સાચા ગુણો પ્રત્યાઘાત આપશે. માટે જ તેને અર્ધચેતન મગજ કહેવાય છે - એવું જે ચેતનને આધિન છે.

અર્ધચેતન મગજ ચેતન મગજ તરફથી મળતાં સૂચનો તરફ ખૂબ જ ગ્રહણશીલ હોય છે અને એક પણ પ્રશ્ન પૂછ્યા વગર તેમને અનુસરે છે. તે કારણ, યથાર્થતા કે પ્રશ્ન નથી કરતું; તે માત્ર ચેતન મગજની આજ્ઞા પાળે છે. જો આપણે ચેતન પ્રદેશમાં દૃઢતાપૂર્વક નકારાત્મક માન્યતાને પાળીએ, જેમકે "હું ખૂબ બીમાર છું અને સાજો થઈ શકું તેમ નથી." તો અર્ધચેતન મન તેને સાંચાં તરીકે લઈ લે છે. પછી જીવન વધુ ખરાબ થતી બીમારી, ગુંચવણો તથા દુ:ખો સાથે આગળ વધે છે. આપણને પોતાને એવું નથી લાગતું કે આપણી નકારાત્મક અને મંજૂર ન રખાય તેવી માન્યતાઓ વડે આપણે પોતે જ આ પરિસ્થિતિ ઉભી થવામાં ફાળો આપીએ છીએ. અર્ધચેતન મન તેના પર જે છપાય છે તેજ અભિવ્યક્ત કરે છે.

એક વખત અર્ધચેતન મગજ એક ખ્યાલ અથવા વિચાર નોંધી લે છે, પછી તેના પર કામ

કરવા માટે બધાં જ બળોને કામે લગાડી દે છે, પછી ભલે તે વિચાર રોગને મનમાં સ્થાન આપનાર હોય કે પછી તેનાથી તદ્દન બીજા છેડા જેવા વાઈબ્રન્ટ આરોગ્યને સ્થાન આપનાર હોય. માટે આપણી જાતને આદતપૂર્વક રચનાત્મક અને સંવાદિતાપૂર્વક વિચારવાની તાલીમ આપવી મહત્ત્વની છે. જેથી આપણે દરેક ક્ષેત્રમાં તંદુરસ્તી અને સમૃધ્ધિનો અનુભવ કરી શકીએ. આઘાત આવે તો પણ આપણે તેને હકારાત્મક વલણ વડે સંભાળી શકીએ. ભાવનાત્મક તંદુરસ્તીએ કોઈપણ ક્ષેત્રમાં સફળ થવાની ચાવી છે.

અર્ધચેતન મગજ

એમ કહેવાય છે કે મન બદલવાથી રોગ (Dis -ease) ને સ્વસ્થતા (Ease) માં બદલી શકાય છે. જે ઈલાજ કરે છે તે છે અર્ધચેતન મગજ. અર્ધચેતન મનનો ઈલાજ કરવો તે પણ એક કળા છે અને તેનું લક્ષ છે, સમગ્રતા, અખંડિતતા અને જોડાણ, જે શરીર, મન અને લાગણીઓનું સંતુલન લાવે છે.

ઈલાજના નિયમો

- આત્મ સંરક્ષણની સ્ફૂરણા એ કુદરતનો પહેલો નિયમ છે, અને અર્ધચેતન મગજનું તે પ્રાથમિક કાર્ય છે.
- એવી કોઈ વિસંવાદિતા અથવા બિમારી નથી જ્યાં ચેતન અને અર્ધચેતન મન સંવાદિતામાં કાર્ય કરતાં હોય.
- અર્ધચેતન મનનું સ્વાભાવિક વલણ સંવાદિતા અને સંતુલન સર્જવાનું છે, સીવાય કે તેને ગુસ્સો, ધિક્કાર, ડર, અવિશ્વાસ જેવા ચેતન મનના નકારાત્મક વિચારો અને માન્યતાઓ કે જે રોગનું કારણ બને છે, તેના વડે ઝેરીલું બનાવવામાં આવે.
- જ્યારે અર્ધ ચેતન મનને વિશ્વાસ, સમગ્રતા, સૌંદર્ય અને સમજણના જીવન બક્ષતા રચનાત્મક વિચારો વડે ખોલી નાખવામાં આવે ત્યારે તેની બુધ્ધિ અને તેની કુદરતી શક્તિઓ ઈલાજ કરી શકે છે.
- ઈલાજ અને સમગ્રતા એ હકારાત્મક માનસિક વલણનું, વિશ્વાસપૂર્વકનાં વિચારોનું પરિણામ છે.
- અર્ધચેતન મન સાથે વિશ્વાસ, અધિકાર તથા દૃઢ માન્યતા સાથે વાત કરવી તે આપણા વિચારો તરફના તેના પ્રત્યાઘાતો સુધારે છે.

શું આપણે અર્ધચેતન મનને કામકાજની રીતે અલગ પાડી શકીએ? જો તેમ થઈ શકે તો શું આપણે વાસ્તવમાં અર્ધચેતન મન વડે આદાન-પ્રદાન કરી શકીએ?

હા, આપણે તેમ કરી શકીએ! આપણાં તાર્કિક મગજને ઈલાજના આ નિયમો સ્વીકારવા માટે સંતોષવા માટે આપણે ચેતન અને અર્ધચેતન મનને મગજના તરંગોની પ્રવૃત્તિ જેવા માપી શકાય તેવાં સ્વરૂપોની રીતે સમજવાં જરૂરી છે.

મગજના તરંગોની પ્રવૃત્તિ

મગજ લાખો ચેતાકોષોનું બનેલું છે, જે દરેકને તેમનું કાર્ય અને તેમની ફરજ બજાવવાનાં

હોય છે. મગજ બહારની દુનિયામાંથી સંવેદનશીલ અંગો તેમજ શરીરનાં આંતરિક અવયવો અને સ્નાયુઓ દ્વારા સંદેશો મેળવે છે. પછી મગજ આપણા અગાઉ નોંધાયેલા અનુભવો અને યાદદાસ્ત મુજબ આપણે કેવી રીતે કામ કરવું જોઈએ અને કેવી રીતે નહીં તે નક્કી કરે છે. મગજ શરીરનાં બધાંજ વિવિધ તંત્રો અને તેઓ કરે છે તે પ્રવૃત્તિઓનું નિર્દેશન કરે છે. મગજના કોષો એકબીજાની સાથે ચેતાતંતુઓ - જ્ઞાન તંતુઓના ખૂબ જ જટિલ કાર્યજાળ માંથી પ્રસારેલા વિદ્યુત આવેશ દ્વારા આદાન-પ્રદાન કરે છે.

આપણે જોઈ શકીએ છીએ તેમ, મગજ ખૂબ જ ગુંચવણભર્યું કોમ્પ્યુટર છે જે વિદ્યુત પ્રવૃત્તિઓ પેદા કરે છે જેને મગજના તરંગો તરીકે માપી શકાય છે. આ મગજના તરંગો સૂક્ષ્મ વિદ્યુતીય હલનચલન છે જેને ઈલેક્ટ્રોએન સેફોલોગ્રામ (EEG) નો ઉપયોગ કરીને માપી શકાય છે. ખોપરી પર લગાડેલા ઈલેક્ટ્રોડ્સ તેમની તરંગલંબાઈ સેકન્ડ દીઠ આવર્તનોમાં અથવા હર્ટઝમાં માપે છે. સૌથી ઉપરની સૌથી નીચેની તરંગ લંબાઈ સુધી આ મગજના તરંગોનો અભ્યાસ કરીને માણસ મગજ જે સભાનતા પર તેનાં કાર્ય કરે છે તેનાં સ્તર વિશે જાણી શકે છે. નીચેનું કોષ્ટક મગજના તરંગોની ચાર ભિન્ન અવસ્થા સમજાવે છે.

	સભા[illegible]વસ્થા	
	ચેતન અવસ્[illegible]રે છે, સજાગ	
	દિવા સ્વપ્ન જોવાં, [illegible]શિથિલ, બંધ આંખો	
	સ્વપ્ન જોવાં, કૃત્રિમ નિદ્રા, [illegible]અર્ધચેતન, શારીરિક વ્યાયામ	
	અચેતન, [illegible]થી સૂઈ જવું	

થીટા અવસ્થા એ છે જ્યાં આપણી અર્ધચેતન શક્તિઓ પડેલી હોય છે અને જ્યાં અર્ધચેતન મગજ સંપૂર્ણપણે પ્રભુત્વ ધરાવે છે.

બીટા અવસ્થા - તે મગજની સામાન્ય, જાગૃત અને વિચારક અવસ્થા છે. આ સમયે, મગજના તરંગોની તરંગ લંબાઈ ૧૪-૩૦ H $_{Z}$ અથવા દર સેકન્ડે આવર્તનોની હોય છે. બીટામાં મગજ એક વ્યક્તિ જેમ સાંભળે છે, વિચારે છે, તર્ક લાગુ કરે છે, વિશ્લેષણ કરે છે અને નિર્ણયો લે છે તેની માહિતી મેળવવામાં અને તેના પર પ્રક્રિયા કરવા પર અતિશય કેન્દ્રિત હોય છે. બીટા જ્યારે આપણે કામ કરીએ છીએ, વાહન ચલાવીએ છીએ, શાળાએ જઈએ છીએ, વગેરે વખતે દુનિયામાં સભાનપણે કાર્ય કરવામાં મદદ કરે છે.

આલ્ફા અવસ્થા - આ અવસ્થા ૮ થી ૧૩ H $_{Z}$ ના તરંગલંબાઈ સાથે વિશ્રાંત છતાં જાગૃત મગજ પ્રતિબિંબિત કરે છે. વ્યક્તિ પૂરેપૂરી સભાન પરંતુ બીટા અવસ્થા કરતાં મનની વધુ ગ્રહણશીલ અવસ્થામાં હોય છે. જ્યારે આપણે આરામ કરીએ, દિવાસ્વપ્ન જોઈએ, સ્વસ્થ થઈએ અથવા ચિંતન કરતા હોઈએ ત્યારે આપણા મગજના તરંગો આલ્ફા અવસ્થામાં હોય છે. જ્યારે આંખો બંધ હોય ત્યારે આ અવસ્થા વધુ સ્થિર હોય છે. જ્યારે આપણે કલ્પના કરવી અથવા માનસિક રીતે કશું નિહાળવા જેવી સર્જનાત્મક પ્રયાસોમાં વ્યસ્ત હોઈએ ત્યારે મગજના તરંગો આલ્ફામાં હોય છે. આલ્ફા અવસ્થા આપણાં સ્વપ્નો યાદ રખાવે છે, જે પછીની થીટા અવસ્થામાં બને છે.

થીટા અવસ્થા - આ અવસ્થા જાગૃતિ અને નિંદર વચ્ચે બને છે. અને તેના મગજના તરંગોનો દર ધીમો હોય છે, ૪-૭H $_{Z}$. જ્યારે આપણે નિંદરમાં અને સ્વપ્ન જોતા હોઈએ

ત્યારે મગજ પૂર્વ પ્રભુત્વ ધરાવતા થીટા તરંગ સ્વરૂપને નોંધે છે. જ્યારે જાગૃત અને સભાન હોઈએ ત્યારે યાદદાસ્તો, છટકી ગયેલા વિચારો, અને આપણી સમસ્યાઓના ઉત્તરો જાણે અવકાશમાંથી આવ્યા હોય તેમ, થીટામાં દેખાય છે! આમ થીટા તરંગોને શિક્ષણ, સર્જનાત્મકતા, આંતર્દષ્ટિ અને ખૂબ સારી યાદદાસ્તના "પ્રવેશમાર્ગ" તરીકે પણ ઓળખવામાં આવે છે. એવા અહેવાલ છે કે થીટા અવસ્થામાં માત્ર ૫ થી ૧૫ મિનિટનો આરામ માનસિક થાક ઘટાડી શકે છે. ઉંડા ધ્યાન દરમ્યાન પણ વ્યક્તિ થીટામાં હોય છે.

ડેલ્ટા અવસ્થા - જ્યારે તરંગ લંબાઈ ૦.૫ થી ૬ H_z ની હોય ત્યારે આ તરંગો અચેતન મગજ બનાવે છે અને ઉંડી નિદ્રામાં વસે છે. સૌથી ધીમી ડેલ્ટા તરંગ લંબાઈ વખતે નિંદર ગાઢ અને સ્વપ્નરહિત હોય છે. ડેલ્ટા એ અવસ્થા પણ છે, જ્યાં નુકશાન પામેલા કોષો પુનઃપ્રાપ્ત થાય છે અને સાજા થાય છે. સંશોધનો એ દર્શાવ્યું છે કે ડેલ્ટા દરમ્યાન, માનવ વિકાસના અંતઃસ્ત્રાવો વધુ માત્રામાં છૂટે છે. અને નુકશાન પામેલા કોષો વધુ ઝડપથી સાજા થાય છે.

બીટા અવસ્થામાં લંબાવેલા સમયગાળા પછી, પોટેશીયમ અને સોડીયમનાં પ્રમાણમાં અસમતોલન થઈ જાય છે, જે માનસિક થાકમાં પરિણમે છે. ડેલ્ટા અવસ્થામાં મગજના કોષો આ સોડીયમ અને પોટેશીયમનાં પ્રમાણને સરખું ગોઠવે છે. આપણે બધાં એ બાબત વિશે સભાન છીએ કે આરામ અને સારી નિંદર ઈજાઓ તથા થાકમાંથી આપણને ઝડપથી સારા થવામાં મદદ કરે છે.

મગજની કોઈપણ અવસ્થા એક પેટર્નના પ્રભૂત્વ સાથે, આ તરંગોનું સંયોજન છે – બીટા તરંગોની તરંગલંબાઈ મગજની સક્રિય કાર્યશીલતા સાથે સંલગ્ન છે: આલ્ફાલય મગજની ગ્રહણશીલ અવસ્થા સાથે સંબંધિત છે, થીટા લય મગજના એકાગ્ર થયેલા એક મુદ્દાના માળખાં સાથે સંબંધિત છે; ડેલ્ટા લય લગભગ સ્પષ્ટપણે ગાઢ નિંદર દરમ્યાન થાય છે. મગજના તરંગોની પેટર્ન બીટાથી આલ્ફાથી થીટાથી ડેલ્ટામાં પ્રસરે છે તેથી માનવ મગજમાં વધુ સારી સમકાલીનતા હોય છે, જેનો અર્થ છે કે આખું મગજ સંપૂર્ણ સંવાદિતામાં છે. તેને સંતોષપ્રદ આરામ, સર્જનાત્મક દૃષ્ટિ, માનસિક શક્તિની ક્ષણો અને ઝડપી ઈલાજનો સાથ મળે છે.

દિવસ દરમ્યાન મગજનાં તરંગો ચારેય તબક્કાઓમાં ફર્યા કરે છે. મગજ એક જ વખતે એક કરતાં વધારે મગજના તરંગોની અવસ્થામાં કાર્ય કરે છે. ઉદાહરણ તરીકે, આપણે આલ્ફામાં પ્રવેશીએ ત્યારે આપણે બીટામાં હોઈ શકીએ. એક ક્ષણે આપણે સંપૂર્ણ જાગૃત હોઈએ અને પછી માત્ર થોડીક ક્ષણોમાં આપણી આંખો બંધ કરવાથી વધુ શીથિલ થયા હોવાનું અનુભવી શકીએ. આપણે સ્વપ્ન જોતાં હોઈએ (થીટા) અને જાગૃતિમાં આવી જઈએ (બીટા) અને પછી પાછા થીટાની પહેલાં કરતાં વધુ ઉચ્ચ તરંગ લંબાઈમાં ચાલ્યા જોઈએ.

ચેતન વિરૂધ્ધ અર્ધચેતન મગજ અને મગજના તરંગો

ચેતન અને અર્ધચેતન બન્ને અવસ્થાની મગજની પ્રવૃત્તિ પર સીધી અસર હોય છે. અને આ મગજના તરંગોના રૂપમાં જોઈ શકાય છે. જ્યારે ચેતન મન મગજની પ્રવૃત્તિનું નિર્દેશન

કરે છે ત્યારે બીટા લયનું પ્રભુત્વ હોય છે જે માનસિક પ્રવૃત્તિ અને સજાગતામાં પ્રતિબિંબિત થાય છે. બીટાની વધારે પડતી ઉચ્ચ તરંગ લંબાઈ વ્યક્તિને તણાવમાં આવી ગયાનું, વ્યગ્ર તથા હાંફી ગયાનું અનુભવાવી શકે.

અર્ધચેતન મન માટે, મગજના તરંગો આલ્ફાથી થીટાથી ડેલ્ટા તરફ ધીમા પડતા હોવાથી તે પ્રભુત્વ ધરાવનાર બની જાય છે. જ્યારે અર્ધચેતન મન મગજની પ્રવૃત્તિઓનું નિર્દેશન કરે છે ત્યારે આલ્ફા અને થીટા લયનું પ્રભુત્વ હોય છે જે એકાગ્રતા, એક મુદ્દાના દૃઢાગ્રહ, સભાનતા અને આત્મ આવૃત્તિમાં પ્રતિબિંબિત થાય છે. મગજના તરંગોનું ધીમા પડવું તે મગજની સામાન્ય અવસ્થામાં થાય તેના કરતાં વધુ સ્પષ્ટતા, તીક્ષ્ણતા અને માનસિક વલણની લવચીકતા (ફ્લેક્સીબીલીટી) પૂર્વક પેદા થાય છે.

આલ્ફા એ આપણા ચેતન અને અર્ધચેતન મન વચ્ચેનો પૂલ છે.

એટલે કે જ્યારે મગજનાં ચેતન અને અર્ધચેતન બન્ને કાર્યશીલ પાસાંઓ પરાકાષ્ટાની સ્થિતિમાં સંવાદિતામાં કાર્ય કરી શકે છે.

આલ્ફા અવસ્થા - અર્ધચેતન મગજની શક્તિ તરફનો પૂલ

આલ્ફામાં હોવું એટલે જાણે એક ખૂલ્લા દરવાજામાં ઉભા રહેવું. જેની એક તરફ ચેતન મન હોય અને બીજી તરફ અર્ધચેતન મન. આપણે જાગૃત છીએ અને તેજ સમયે આપણે આપણાં અર્ધજાગૃત મનને પહોંચી શકીએ છીએ. આપણાં અર્ધજાગૃત મનને ફરી ગોઠવવાનો આ શ્રેષ્ઠ સમય છે. માટે જ જ્યારે આપણે મગજનાં આલ્ફા તરંગોમાં હોઈએ ત્યારે હંમેશાં આપણી લાઈટના બલ્બ જેવી અવસ્થા હોય છે.

ઘણીવાર, જ્યારે આપણે જાગીએ ત્યારે માત્ર થોડીક ટૂંકી ક્ષણો માટે, આપણે આપણાં સ્વપ્નને યાદ કરીએ છીએ. એ એ સમય છે જ્યારે આપણે આલ્ફામાં હોઈએ છીએ. જે ક્ષણે આપણે સંપૂર્ણ જાગૃત થઈ જઈએ, ત્યારે આપણે આપણું સ્વપ્ન ભૂલી જઈએ છીએ કારણ કે ત્યારે આપણે બીટા અવસ્થામાં છીએ.

દરેક સ્વ-સુધારણા અભ્યાસક્રમો એ વાત પર ભાર આપે છે કે આપણા દૃઢિકરણ તથા નિરૂપણ (આપણા અર્ધચેતન મનની ફરી ગોઠવણી કરવા માટે ઉપયોગમાં લેવાતી ટેક્નીક) કરવા માટેનો શ્રેષ્ઠ સમય આપણે સૂઈએ તે પહેલાંનો અને ઉઠીએ તે પછીનો છે, જ્યારે આપણે આલ્ફા અવસ્થામાં હોઈએ છીએ. એ અવસ્થામાં, આપણું ચેતન મન ઓછું પ્રભૂત્વ ધરાવતું હોય છે અને આપણું અર્ધજાગૃત મન અગ્રિમ સ્થાને આવતું હોય છે. અર્ધચેતન મન કાલ્પનિક વાસ્તવિકતા અને ભૌતિક વાસ્તવિકતાની વચ્ચેનો તફાવત સમજતું નથી, અને માત્ર જે કહેવાયું અથવા દર્શાવાયું હોય તે જ કરે છે, તેથી આ અવસ્થામાં સ્વસૂચનોની શક્તિશાળી અસર પડી શકે છે.

ઘણા લોકો વડે આલ્ફા અવસ્થાને સર્જનાત્મકતા અને બુધ્ધીની અવસ્થાનો ‘પ્રવેશમાર્ગ’પણ ગણાય છે. તે “મનની પરાકાષ્ઠાની અવસ્થા” છે, જ્યાં શીથિલ અને સ્વસ્થ મન સાથે, વ્યક્તિ સર્જનાત્મકતા અને પ્રેરણાથી સમૃધ્ધીને પહોંચી શકે છે, જે

બરાબર ચેતન સભાનતાની નીચે પડેલી હોય છે, જે સાથો સાથ સંતુલિત પરિપ્રેક્ષ્યમાં માહિતીનું પૃથક્કરણ કરતી હોય છે. અને આ એ બાબત છે જ્યાં આપણા અર્ધજાગૃત મનની ઈલાજ કરવાની શક્તિને જગાડી શકીએ છીએ.

મગજની પરાકાષ્ઠાની અવસ્થા

સર્વ સામાન્ય જાગૃત અવસ્થામાં આપણે આજુબાજુ જે અનુભવીએ તેની આપોઆપ પ્રતિક્રિયા આપી છીએ. વાતાવરણની આપણી ટેવાઈ ગયેલી છબી પ્રભૂત્વ ધરાવે છે, અને આપણે અપેક્ષા રાખીએ છીએ કે બધું આપણે પહેલેથી જેમ જાણીએ છીએ તેવું જ રહેશે. જ્યારે આપણે હળવી અવસ્થામાં હોઈએ ત્યારે આપણે વિચારો અને છાપો સામે આપોઆપ પ્રતિક્રિયા આપતાં નથી. શું આપણે એવી ઝબકારાની ક્ષણનો અનુભવ નથી કર્યો,જ્યારે આપણે નહાતા હોઈએ અને કોઈ વિચાર આપણા મનમાં ચમકી ઉઠે, અથવા બરાબર સૂતા પહેલાં જ આપણને ઓચિંતું આપણી સમસ્યાનું સમાધાન મળી આવે?

જો આપણે સાવધાનીપૂર્વક અવલોકન કરીએ તો, આપણને ખ્યાલ આવશે કે સર્જનાત્મક વિચારો હંમેશા જ્યારે આપણે હળવા હોઈએ ત્યારે જ આવે છે. ત્યારે આપણે બધું જ નવી દૃષ્ટિથી જોઈ શકીએ છીએ અને એ ચાળણીમાંથી જોઈએ છીએ જેમાંથી જીવન સામાન્ય રીતે અનુભવાતું હોય છે. આને આપણે 'ત્રીજી વ્યક્તિનું વલણ' કહી શકીએ. મગજ વધારે સર્જનાત્મક અને લવચિક થઈ જાય છે: આપણને નવાં પરિપ્રેક્ષ્યથી જીવન જોવાનું વધુ સરળ લાગે છે. આપણે બીજા સાથે વધુ સ્પષ્ટતાથી વાત કરીએ છીએ અને વધુ સહયોગ આપીએ છીએ. મગજની આ અવસ્થાને "પરાકાષ્ઠાની અવસ્થા" કહી શકાય.

મગજની પરાકાષ્ઠાની અવસ્થામાં મગજના તરંગોની અભિરચના EEG નો સૌથી આગળ પડતો ભાગ એ એક પુખ્ત માણસમાં લાક્ષણિક રીતે સહકાલીન થયેલ આલ્ફાલયની ખૂબ જ નિયમિત અભિરચના છે. એવી પુખ્ત વ્યક્તિ કે જે તણાવથી સંપૂર્ણપણે મુક્ત શરીર સાથે આરામમાં છે અને જે તેની મહત્તમ ક્ષમતા સાથે સુમેળમાં હોય તેની ગહન ચયાપચયના સંતુલનની અવસ્થામાં કાર્યશીલ છે, જે મનને મુક્તપણે ભટકવા દે.

કેટલાક વૈજ્ઞાનિકો માને છે કે વ્યક્તિ તેના જનીનો દ્વારા બુધ્ધીશાળી નથી હોતી પરંતુ તે આલ્ફા અને થીટા તબક્કાઓમાં કામ કરવા માટે તાલીમ તથા પોષણ પામેલાં મગજનું પરિણામ છે જે અર્ધજાગૃત મનની શક્તિઓને જગાડે છે. આપણા મગજનાં તરંગો અને જાગૃતિની અવસ્થા વચ્ચેનાં સંબંધોને આ રીતે સાદગીપૂર્ણ કરી શકાય:

ચેતન મન	બીટા તરંગ
પ્રવેશમાર્ગ	આલ્ફા તરંગ
અર્ધચેતન મન	થીટા તરંગ
અચેતન મન	ડેલ્ટા તરંગ

જ્યારે આપણે બીટામાં હોઈએ છીએ ત્યારે આપણે ચેતન ક્ષેત્રમાં છીએ અને અર્ધચેતન મન સુધી પહોંચી શકતા નથી. જ્યારે આપણે થીટામાં હોઈએ ત્યારે આપણે અર્ધચેતન ક્ષેત્રમાં છીએ અને ચેતન પરિમાણ સુધી પહોંચી શકતા નથી. માટે જ મોટાભાગના લોકો

તેમણે શેના વિશે સ્વપ્ન જોયું હતું તે બરાબર યાદ રાખી શકતા નથી. જ્યારે આલ્ફાની ગેરહાજરી હોય છે, ત્યારે અર્ધચેતન મન સાથેની કડી તૂટી જાય છે.

આમ મગજના તરંગોની પરાકાષ્ઠાની અવસ્થા દરમ્યાનની અભિરચના એ યોગ્ય પ્રમાણમાં તરંગો અને એકબીજા સાથેના તેમના સંબંધોનું સંયોજન છે: થીટાની અંતર્જ્ઞાન વાળી, સર્જનાત્મક સજાગતા અને આંતરદૃષ્ટિ આલ્ફાની શીથિલ અને નિષ્પક્ષ છતાં પૂલની જેમ કામ કરતી અવસ્થા, અને બીટા તરંગોની મદદથી વિચારોની સભાનપણે પ્રક્રિયા અને ગ્રહણ કરવાની ક્ષમતા. એ અવસ્થામાં માણસમાં વિચારવાની, કાર્ય કરવાની અને સૌથી સારી રીતે ભેદ કરવાની ક્ષમતા હોય છે, અને બધી જ માનસિક ક્ષમતાઓ એકબીજી સાથે સંપૂર્ણ રીતે સહયોગ કરે છે.

વૈજ્ઞાનિકો સામાન્ય રીતે આ અવસ્થાને સર્જનાત્મકતા તથા "બુધ્ધીના ચમકારા" સાથે જોડે છે. જે લોકો આ અવસ્થામાં પ્રવેશી શકે છે તેઓ સર્જનાત્મકતાની સમૃધ્ધી સુધી પહોંચી શકે છે, જે ચેતન સજાગતાની બરાબર નીચે રહેલી છે. ઘણા પ્રખર બુધ્ધીશાળીઓ આ અવસ્થામાં વ્યસ્ત રહી શકે છે. સૌથી નોંધપાત્ર ઉદાહરણ આલ્બર્ટ આઈન્સ્ટાઈનનું છે. જેમણે પોતે જ્યારે કામ કરતા ત્યારે બપોરનાં ઝોકાં અને વારંવાર આરામનો સમય લીધો હતો. વૈજ્ઞાનિકો માનતા કે તેઓ આ "બુધ્ધીના ચમકારાની" અવસ્થાનાં દ્વાર ખટખટાવતા હતા.

માટે, આપણા મગજના તરંગો પર નિયંત્રણ કરીને આપણે આપણા મનની અવસ્થા પર કાબુ મેળવી શકીએ. આપણા મગજના તરંગોને ગતિ આપીને અથવા ધીમા પાડીને આપણે કેવી રીતે વિચારીએ છીએ, અનુભવીએ છીએ તથા કામ કરીએ છીએ તેમાં ફેરફાર કરી શકીએ. આપણે આપણી દુનિયા તરફની લાગણીઓ અને આપણા પ્રત્યાઘાતો આપણા વધુ કબજામાં છે તેવું અનુભવીએ છીએ કારણ કે આપણે વાસ્તવિકતા અને ક્ષણિક ભાવનાઓ વચ્ચેના તફાવતથી વધુ વાકેફ હોઈશું. વિચારો અને મનની સ્પષ્ટતા, સર્જનાત્મકતા, તણાવનું વ્યવસ્થાપન, ભાવનાત્મક અને શારીરિક સ્વાસ્થ્ય અને સ્વ-ઉપચારએ પરિણામ હશે.

ઉપચાર અને આરોગ્ય માટે પરાકાષ્ઠ મગજ

થીટા, આલ્ફા અને બીટા તરંગોનું યોગ્ય સંયોજન એ ઉપચાર માટેની આદર્શ મગજના તરંગોની અવસ્થા હશે. શા માટે?

પહેલાં તો, થીટા તરંગો આપણને અર્ધચેતન મન, ઉંડાણના સ્ત્રોતો અને આજ્ઞાંકિત મગજની શક્તિઓને જગાડવા દેશે, જ્યાં આપણે અસરકારક ઈનપુટ દાખલ કરી શકીએ. તેઓ ઉંડાણ - અર્ધચેતન આંતરિક જગ્યા - પૂરી પાડશે, જ્યાં શરીરમાં સ્વઈલાજનો કાર્યક્રમ ઘડાય છે.

બીજું કે, આલ્ફા તરંગો અર્ધચેતન અને ચેતન મન વચ્ચે પૂલ પૂરો પાડશે જેથી ઈલાજ માટેની માહિતીનો પ્રવાહ સંભાળી શકાય. આથી, આલ્ફા તરંગો કલ્પના અને આદાન-પ્રદાનનાં વધુ તીક્ષ્ણ અને સ્પષ્ટ સ્વરૂપો પેદા કરશે. તે આપણને થીટા ના ઘટકો યાદ રખાવા

દેશે. જો વ્યક્તિએ આલ્ફા વગર થીટાને પહોંચવું હશે તો તે ચિંતન-ધ્યાન ને યાદ નહીં રાખે.

છેલ્લે મગજના બીટા તરંગો આપણને સભાનપણે હકારાત્મક છબીઓને પોષવા દેશે, વિચારો, ખ્યાલો, અર્ધચેતન મનની જરૂરીયાતોનું આદાન-પ્રદાન કરવા દેશે અને ચેતન સ્તરે લાગણીઓ, અનુભવો અને ઉપાયો પણ સમજવા દેશે.

યુરેકા!

આ પાયાની રૂપાવલી માનવ મનની આપણી સમજણ અને આપણું આરોગ્ય અને ઈલાજ તરફનાં વલણમાં પણ પરિવર્તન લાવે છે. આપણા ખૂશીનાં માપને ફરી ગોઠવવાં, લકવા વડે નકામાં થઈ ગયેલાં અંગોનો ઉપયોગ પાછો મેળવવો, હતાશાનાં ચક્રને તોડવા માટે મનને તાલીમ આપવી, મગજમાં ઉંમર સંબંધી બદલાવોને આવતા ફેરવવા અને વધુ સારી તંદુરસ્તી માટે અગાઉ અકલ્પ્ય હોય તેવાં ઘણા પરાક્રમો થવા શક્ય છે.

જો આપણે નીચે મુજબ આગળ વધીએ તો વધુ સારી તંદુરસ્તી માટે અર્ધચેતન મનની ઈલાજની શક્તિઓને જગાડી શકીએ:

- માનસિક ગૃહસંચાલન - મનમાંથી વણઉકેલાયેલી નકારાત્મક ભાવનાઓનો ભાર મુક્ત કરવા માટે
- અર્ધજાગૃત મન સાથે સભાનપણે જોડાવું - સર્વોચ્ચ અવસ્થા પ્રાપ્ત કરવા માટે, જ્યાં આપણે અર્ધચેતન મનને વધુ સારી તંદુરસ્તી માટે માર્ગદર્શન આપી શકીએ.
- સ્વનું આયોજન - વધુ સારાં આરોગ્ય અને ઈલાજ માટે અર્ધચેતન મન સાથે વાર્તાચિત કરવી.

ઉત્તેજના વધતી હોવાથી, ચાલો આપણે આપણી યાત્રામાં આગળ વધીએ.

૨૧

માનસિક ગૃહસંચાલન

જે જીવનને ચકાસવામાં નથી આવ્યું તે જીવન જીવવા લાયક નથી.

— પ્લેટો

ઈલાજ એટલે તમે જે નથી તે બધું જ - તમારી બધી જ અપેક્ષાઓ, બધી જ માન્યતાઓ - જવા દેવી, અને તમે જે છો તે બનવું.

— રાશેલ રેમન

માનવ મગજ એ દુનિયાનો સૌથી છેલ્લે ખેડાયેલો મહાન ખંડ છે.

— એર્લ નાઈટીંગેલ

આંતરિક આદાન-પ્રદાન એ જરૂરીયાત છે, એશોઆરામ નહીં.

એ યોગ્ય રીતે કહેવાયું છે કે આપણા સંબંધોની ગુણવત્તાને જનીનો, ખોરાક અને બીજાં પાસાંઓ કરતાં કેટલી વધુ વાર આપણે બીમાર પડીએ છીએ અને કેટલા જલ્દી સાજા થઈએ છીએ તેની સાથે ઘણી વધારે લેવા દેવા છે.

આપણે બધાં જ રોગ અને બીજી વ્યથાઓમાંથી મુક્તિ ઈચ્છીએ છીએ. આપણામાંના મોટાભાગનાનું વલણ શારીરિક સમસ્યાઓ પર આપણું ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવાનું હોય છે. કારણ કે તે બહુ જ દેખીતી હોય છે. આપણને એ ખ્યાલ નથી આવતો કે ચિંતા અને અહંકાર જેવા માનસિક વિક્ષેપો દુઃખ અને રોગનું ખરું કારણ છે. રોગને અટકાવવા માટે, માણસે માત્ર કસરત અને યોગ્ય ખોરાક જ નથી લેવાનો, પરંતુ ગુસ્સો, ડર, નિષ્ફળતાની સભાનતા, પહેલ કરવા અને હેતુનો અભાવ, શંકાશીલ માનસિકતા અને જીવન પ્રત્યેનો માત્ર ભૌતિક બાબતોને લગતા અભિગમના માનસિક જીવાણુથી છૂટકારો મેળવવો જરૂરી છે.

માનસિક આરોગ્ય - મનને શુધ્ધ રાખવું - એ શારીરિક આરોગ્ય કરતાં ચડીયાતું છે, પરંતુ

અલબત્ત આપણે શારીરિક આરોગ્યને સંપૂર્ણપણે અવગણી ન શકીએ! જીવનના નિયમો અને આપણી પોતાની દિવ્યતા અને શક્તિઓ તરફ અંધ બની જવાને બદલે, આપણે મનનું તંદુરસ્ત વલણ કેળવવું જોઈએ.

આપણે જીવનમાં કંઈક ગુમાવી રહ્યા છીએ તે સમજવાનો સમય આવી ગયો છે. જીવન જીવવાની કળા શીખવી એ માત્ર ચીજવસ્તુઓ અને જ્ઞાન મેળવવું એટલું જ નથી - તે તેનાથી ક્યાંય આગળ જાય છે. આપણે આટલું કરવું જરૂરી છે.

- હૃદયને પ્રેમનો અનુભવ કરવા માટે વધુ ખૂલ્લું બનાવીને તેને મજબૂત કરો.
- મસ્તકના નિર્ણયોને હૃદયમાંથી પસાર થવા દઈને મગજનું હૃદય સાથે સમતોલન કરો.
- ક્રિયાઓ કરવાની કુનેહ શીખો, જેથી તે બાધક નહીં પરંતુ આનંદપ્રદ બને.
- જીવનાં બળો પર વિશ્વાસ રાખવાનું શરૂ કરો, જેમણે આપણને આજ સુધી ટકાવી રાખ્યા છે, અને તેમ કરવાનું ચાલુ રાખશે.
- આપણી આસપાસના લોકોની જરૂરીયાત તરફ સંવેદનશીલ બનો.
- હૃદયપૂર્વક માફી આપવાનો અભ્યાસ કરો.

નાદુરસ્ત તબીયતનાં મૂળમાં પડેલાં કારણને ઓળખો.

નાદુરસ્ત તબીયત અને રોગોમાં આપણું મગજ કેવી રીતે ભાગ ભજવે છે તે પ્રગટ કરવા માટે વધુને વધુ તબીબી સંશોધનો થઈ રહ્યાં છે. આપણી માન્યતાઓ અને જીવનમાં તણાવનાં પરિબળોનું અર્થઘટન તથા પ્રત્યાઘાત આપવાની રીતો પરિણામો નક્કી કરે છે. કેટલા અંશ સુધી આપણે પોતાને તેના વડે મર્યાદિત કરાયેલ તથા ફસાવવામાં આવેલા અનુભવીએ છીએ, તે આપણે ચોક્કસ અનુભવનો કેવો અર્થ લઈએ છીએ તેના પર આધાર રાખે છે. તે ઘટનાઓનું મહત્વ નક્કી કરે છે. ધંધામાં આવેલી ખોટને એક વ્યક્તિ નિષ્ફળતાની નિશાની ગણી શકે જ્યારે બીજી વ્યક્તિ તેને પડકાર તરીકે જોવે છે અને નવું શરૂ કરવા માટે તથા સુધરવા માટે બહાર પડે છે. ઘટનાઓ સાથે આપણે કયો અર્થ જોડીએ છીએ તે આપણી માન્યતા પધ્ધતિ પર આધાર રાખે છે.

મર્યાદિત માન્યતાઓ, કે જે નકારાત્મક અર્થો સર્જે છે, જે વખત આવતાં જીવન ઉર્જાના પ્રવાહમાં અવરોધ તરફ અને દુઃખ તથા નાદુરસ્તીના અધમ ચક્ર તરફ દોરી જાય છે, તેમાંથી મુક્ત થવા માટે વ્યક્તિએ વૈકલ્પિક અર્થઘટનો અને પ્રત્યાઘાતની રીતો શોધવી જોઈએ. તેને માટે, આપણે આપણી મર્યાદિત વિચારસરણી કોરે મૂકવી જોઈએ અને જીવનનો અલગ રીતે અનુભવ કરવો જોઈએ.

તણાવના પ્રત્યાઘાત આપતી વખતે આપણી આદતો તથા માન્યતાઓનાં બંધન તોડવાના આશયથી, સૌ પહેલાં આપણે જીવનમાં તણાવ પેદા કરતાં પરિબળો ઓળખવાં જોઈએ. એવું જોવામાં આવ્યું છે કે રોગને ઉપર લાવનાર તણાવકર્તાઓ સામાન્ય રીતે “કાચા” હોય છે, અથવા તો છ મહિનાથી એક-દોઢ વર્ષ પહેલા બનેલા હોય છે.

ગતિ આપનાર ઘટનાઓને કેવી રીતે ઓળખવી

સાજા થવાના પ્રયત્નમાં પ્રથમ પગલું એ છે કે, તણાવકર્તાઓને અને તેમના તરફનાં આપણાં અંગત વલણો, માન્યતાઓ અને વર્તનને ઓળખવાં, જે આપણને બીમાર અને નિરાશ બનાવે છે. આ કસરત કરવા પાછળનો હેતુ તણાવને છૂટો કરવાનો અથવા ફાળો આપનાર પાસું હોવા માટે આપણને પોતાને અથવા બીજા કોઈકને "દોષ આપવા"નો નથી, પરંતુ **જેને હવે આપણે બદલવા માગીએ છીએ તે આપણી માન્યતાઓ તથા વર્તણુકને ઓળખવાનો છે.**

આ એ સંકળાયેલાં વલણો છે જે આપણી તંદુરસ્તીને જોખમમાં મૂકે છે તેથી તેમના તરફના પ્રત્યાઘાતો આપવાની આપણી રીતને નિર્ણાયક રીતે બદલવા માટે આપણે તેમને ચકાસવા જરૂરી છે. જે તણાવો આપણને બીમારી તરફ લઈ જાય છે તેમને સ્વીકારવાથી, તેમની અસરોનું નિરસન કરવાનું શક્ય બને છે. આંતરિક વિખવાદ અને રોગના ભોગે માત્ર બાહ્ય રીતે દબાવી દેવા તે યોગ્ય નથી. આ કામને સરળ બનાવવા માટે ત્રણ "શિષ્ટાચારો" સૂચવાયા છે. જો એક કામ ન આપે, તો બીજો આપણે માટે યોગ્ય હોઈ શકે.

૧. ઘટનાઓ અને તણાવકર્તાઓ

વોશીંગ્ટન સ્કૂલ ઓફ મેડીસીનના ડો. થોમસ હોમ્સ અને ડો. રાહેએ એક કોષ્ટક તૈયાર કર્યું છે, જે સર્વ સામાન્ય તણાવકર્તાઓને સંખ્યાસૂચક મુલ્ય આપે છે. માણસ એક તણાવ પરિબળને ઓળખે છે, તેની સામે આપેલાં મુલ્યને ઉમેરે છે તે સમયે તે જે તણાવમાંથી પસાર થઈ રહ્યો હોય તેનો કાચો અંદાજ મેળવે છે. આ તણાવનાં પરિબળો જો પાછલાં એક થી દોઢ વર્ષમાં બન્યાં હોય તો તેમને ઓળખવાં પડે છે. તેનાથી આગળ આપણું શરીર અનુકુળ થઈ જાય છે અને ચિંતા કરવાનું કોઈ કારણ રહેતું નથી.

આપણી તણાવનો પ્રત્યાઘાત આપવાની રીત તેમનો માર્ગ અને નક્કી કરે છે. આપણા પર તેમની અસર વ્યક્તિએ વ્યક્તિએ આ પ્રત્યાઘાતો બદલાતા હોવાથી, આ કોષ્ટક ચોક્કસપણે જેને નક્કી કરી શકે નહીં. જોકે, આપણે તે જ સૂચિનો ઉપયોગ તણાવ તરફ દોરી જતાં શક્ય કારણોને ઓળખવા માટે અને પછી તેમના પર કામ કરવા માટે કરી શકીએ. ડો. હોમ્સ અને ડો. રાહેનો સામાજિક બંદોબસ્તને દર આપતું કોષ્ટક

ઘટના	મુલ્ય
જીવન સાથીનું મૃત્યુ	૧૦૦
છૂટાછેડા	૭૩
દંપતની છૂટા પડવું	૬૫
જેલ વાસ	૬૩
નજીકના પરિવારના સભ્યનું મૃત્યુ	૬૩
અંગત ઈજા અથવા બીમારી	૫૩
લગ્ન	૫૦
કામમાંથી છૂટા કરવા	૪૭
લગ્નમાં મનમેળ	૪૫
નિવૃત્તિ	૪૫
પરિવારના સભ્યોનાં આરોગ્યમાં ફેરફાર	૪૪
ગર્ભધારણ	૪૦

જાતીય જીવનમાં મુશ્કેલી	૩૯
પરિવારમાં ઉમેરો	૩૯
ધંધામાં ફરી અનુકુલન	૩૯
આર્થિક સ્થિતીમાં ફેરફાર	૩૮
નજીકના મિત્રનું મૃત્યુ	૩૭
કામના બીજા પ્રકાર તરફ બદલાવું.	૩૬
જીવનસાથી સાથે દલીલોની સંખ્યામાં બદલાવ	૩૫
ઋણ અથવા ગીરવી	૩૧
ગીરવી છોડાવવાનો પ્રતિષેધ	૩૦
કામમાં જવાબદારીમાં ફેરફાર	૨૯
દિકરા અથવા દિકરીનું ઘર છોડી જવું	૨૯
શ્વસુર પક્ષ સાથે મુશ્કેલી	૨૯
વિશિષ્ટ અંગત સિધ્ધિ	૨૮
જીવનસાથીનું કામ શરૂ કરવું અથવા બંધ કરવું	૨૬
શાળાની શરૂઆત અથવા અંત	૨૬
જીવવાની પરિસ્થિતિમાં ફેરફાર	૨૫
અંગત આદતોમાં ફેરફાર	૨૪
ઉપરી સાથે તકલીફ	૨૩
કામના કલાકો, સ્થિતિમાં ફેરફાર	૨૦
ઘર બદલવું	૨૦
શાળા બદલવી	૨૦
આનંદ પ્રમોદના ફેરફાર	૨૯
ધાર્મિક પ્રવૃત્તિમાં ફેરફાર	૧૯
સામાજિક પ્રવૃત્તિમાં ફેરફાર	૧૮
લોન અથવા ગીરો (સગીર)	૧૭
ઉંઘવાની આદતમાં ફેરફાર	૧૬
પરિવારના મેળાવડાની સંખ્યામાં ફેરફાર	૧૫
ખોરાકની આદતમાં ફેરફાર	૧૫
વેકેશન	૧૩
મોટા તહેવારો	૧૨
નિયમોનો થોડોક ભંગ	૧૧
કુલ	

પરિણામો (આગલા બાર મહિના પરથી અંદાજાયેલ)

૩૦૦ કરતાં વધુ પોઈન્ટ: આવા લોકો બધા પ્રકારની બીમારીઓ તરફ વધુ ઝુકાવ ધરાવતા હોય છે અને તંદુરસ્ત રહેવા માટે તેમને વધારે ઉર્જાની જરૂર છે.

૨૦૦ થી ૨૯૯ પોઈન્ટ: આ સ્તર પર તણાવનું સરેરાશ કરતાં વધુ સ્તર દર્શાવે છે અને વ્યક્તિને બીમારી તરફ નમેલાં બનાવે છે.

૧૦૦-૧૯૯ પોઈન્ટ: નાદુરસ્ત તબીયતનું જોખમ ઓછું છે.

આ સૂચિને જોતાં જીવનના આ બધા અનુભવો સર્વ સામાન્ય દેખાય છે, પરંતુ જે અલગ

છે તે વ્યક્તિની તેમના તરફની પ્રતિક્રિયા છે, અને તે ભાવનાત્મક આરોગ્ય નક્કી કરનાર છે.

આપણો સ્વયં સાથેનો સંવાદ - આપણા મગજ સાથેનો આંતરિક સંવાદ - આપણું વલણ નક્કી કરે છે. ઉદાહરણ તરીકે, આપણે એક રોગને લડત આપવામાં કેન્દ્રિત હોઈએ, પરંતુ જો આપણી અંદરની માન્યતા એવી છે કે આ અસાધ્ય રોગ છે, તો આપણું મગજ નકારાત્મક સ્વ-સંવાદ પર એવી રીતે પ્રક્રિયા કરીને વધુ પડતું ભાગવા માંડશે કે તે ઉપચારમાં અડચણ કરશે. આપણી નકારાત્મક માન્યતાઓને આપણા અંતર પર શાસન કરવાની છૂટ આપવી તે આપણને તંદુરસ્ત અને ખૂશ થવાથી અટકાવશે; આવી માન્યતાઓ આપણને પંગુ બનાવી દે છે અને વણ ઉકલી લાગણીઓ તરફ દોરી જાય છે.

૧. વણઉકલી ભાવનાઓ તથા માન્યતાઓને ઓળખવી

આપણું મગજ દિવસ-રાત ભયાનક ઝડપથી દોડે છે! આપણે ઉદાસ અને સંતાપ આપનારા વિચારો વડે પરેશાન છીએ. જ્યારે વધારે પડતી પજવણી અંદર ભરાઈ જાય છે ત્યારે તે ઝેરમાં ફેરવાઈ જાય છે. આપણે કેટલીક ભાવનાઓને ખરાબ તરીકે ગણવા ટેવાયેલા હોઈએ છીએ અને આપણે અજાણતાં આપણી જાતને તેમનાથી સભાન ન થવા માટે ઢાળીએ છીએ, ત્યારે આપણે જેના પર ધ્યાન અપાવું જરૂરી છે તેનો સામનો કરવાથી અને તેને અનુભવવાથી આપણી જાતને અલગ રાખવા માટે તેમને અગણિત વિચારો વડે ઢાંકીએ છીએ. ખરેખર તો, નકારાત્મક લાગણીઓ વણરુઝાયેલા ઘાવ તરફ દોરી જતા સાંકડા મનના અંગત દૃષ્ટિકોણમાંથી ઉદ્ભવે છે. કેટલાક ઉંડા ઘાવો ઘણા જૂના છતાં હજી તાજા હોઈ શકે. તેમના ભાવનાત્મક ઘટકો હજી ઉકેલાયા ન હોય જે દુ:ખ અને રોગનાં અધમ ચક્ર તરફ દોરી જતા હોય. ઘટનાઓની કાર્યજાળ અંદરો અંદર એટલી જોડાયેલી હોય છે કે તેમને મગજમાં એક વાક્યની જેમ મઢવી મુશ્કેલ છે. તેમને ઉકેલવા માટે તેમની ઓળખ થવી જરૂરી છે. એમ કહેવાયું છે કે હકીકતોનો સામનો કરવામાં આવે તો ડર ઝાંખો પડી જાય છે. નીચેનું કોષ્ટક આપણે ધારણ કરતા હોઈએ તેવાં સર્વસામાન્ય ભાવનાત્મક નામરજી, વણઉકેલી ભાવનાઓ અને નકારાત્મક માન્યતાઓની સૂચિ દર્શાવે છે:

[illegible] હું....છું.	
...[illegible]:	
• [illegible]ક નથી	
• [illegible]અસ્વિકાર	
• [illegible]સમજવામાં આવેલ	
• [illegible] સાપ	
• [illegible]યેલ	
• [illegible]ના ડૉક્ટર	
• [illegible]આકર્ષક	
[illegible]અસુરક્ષિતતા...	
[illegible]ગુસ્સો...	
[illegible]ધિક્કાર...	
[illegible]ભવિષ્યમાં આગળ વધવા વિશે	
[illegible]રાયેલો	
[illegible]તાશા...	

ને. માટે ઝંખવુ...
ની ઈર્ષાઈત
ની સિધી ગુનાઈત લાગણી
ના મૂંઝાયેલ/નાપસંદ કરાયેલ/છૂટો પાડી દેવાયેલ
ના ફરીથી સ્વપ્નો...
ની પ્રેમ ન કરી શકાય તેવો
ની શક્તિ...
અસ્વસ્થતા
અજીવાળુ
... આવડત વગરનો
... શોષણ થયું હોય તેવો
... બાઘો

૨. તણાવ આપનાર તરીકે લોકો

આપણા વિચારો અને માન્યતાઓ આપણી લાગણીઓની જગ્યા ન લઈ શકે. સામાન્ય રીતે આપણે આપણા તણાવો અને તેની અસરોને આપણે જે લોકો સાથે પ્રતિક્રિયા કરી હોય, અને તેમણે આપણને જેવું લગાડ્યું હોય તેમની સાથે જોડીએ છીએ. કેટલીક અસરો આપણને સારું અને હકારાત્મક લગાડે છે, અને બીજી કેટલીક, જેમને આપણે વધુ સહેલાઈથી યાદ રાખીએ છીએ, તે આપણને અસંતુલિત કરીને ઘટનાઓને ગતિ આપે છે - આપણા તંત્રનું અધમ ચક્ર દમન આગમાં ઘી હોમવાનું કાર્ય કરે છે. એક ખરાબ પરિસ્થિતિને બહાદૂરીપૂર્વક સ્વીકારવી અને આપણે તેનો કેવો પ્રત્યાઘાત આપ્યો હતો તે શોધી કાઢવું આપણા માટે યોગ્ય છે, જેથી હવે આપણે આપણું વર્તન સુધારી શકીએ.

બીજી તરફ, આપણે ખાસ કરીને આપણા નજીકના અને વહાલા પરિવારજનો, ઘણા ઓળખીતાઓને સહજ રીતે લઈએ છીએ. જેમ જીવન આગળ વધે છે, તેમ આપણે વધારે લોકોને મળીએ છીએ અને તેમના વિશે ભૂલી જઈએ છીએ. તેમાંના ઘણાએ આપણી વર્તમાન સફળતા અને ખૂશીમાં ફાળો આપ્યો હોય છે. આનો સ્વીકાર આપણામાં માનવતા વિકસાવવામાં અને તેમના તથા જીવન તરફ આભારનું વલણ વિકસાવવામાં મદદ કરે છે. આ હકારાત્મક લાગણી ઈલાજ પ્રક્રિયામાં મદદ કરે છે. તેને માટે તેમને શારીરિક રીતે મળીને “આભાર” માનવો જરૂરી નથી, આભારવશતાનું માનસિક વલણ જ પૂરતું છે. કેટલાક વખતે પ્રસંગો એટલા જૂના હોય કે વર્તમાન ક્ષણે આભાર માનવો તે સામાજીક રીતે અયોગ્ય ક્રિયા લાગે. માત્ર મનમાં સ્વીકાર કરવો તે પણ પૂરતું થશે.

આત્મનિરીક્ષણ સ્વ શોધ, માનવતા અને ખૂશીના માર્ગ તરફ દોરી જાય છે. આમ, આ વિષ્લેષણનો હેતુ સંપૂર્ણ માનસિક ગૃહ સંચાલન કરવાનો છે.

વિક્ષેપ વગર અને આરામથી બેસો અને આજની તારીખ સુધી જેમની સાથે હળ્યામળ્યા હો તે બધા લોકો વિશે વિચારો. તેમને ત્રણ શ્રેણીમાં વહેંચી દો:

૧. લોકો, કે જેના આપણે આભારી થવું જરૂરી છે.

૨. એ લોકો જેમની આપણે માફી માંગવી જરૂરી છે.

૩. લોકો કે જેમને આપણે માફ કરવા જરૂરી છે.

	[illegible]		
બાળપણ ૨			
શાળા ૨			
કોલેજ ૨			
કાર્યસ્થળ ૨			
પરિવાર ૨			
મિત્રો ૨			
સંબંધીઓ ૨			

આ કસરત કરવી તે પોતે જ મગજમાંથી ભાવનાત્મક બોજને અડધો હળવો કરી નાખે છે. કોઈક રીતે, તે વ્યક્તિ અથવા પરિસ્થિતિને સંભાળવાની રીત પણ દર્શાવે છે.

સરળ બનાવેલ ક્રમિક વલણ

સમયે સમયે આપણા મગજને પણ નકારાત્મક વિચારોમાંથી વિશુધ્ધ કરવું જરૂરી છે; નહીંતર ઉર્જા માર્ગો આપણને સ્પષ્ટપણે વિચારતા અટકાવીને, સાંકડા થઈ જાય છે. આપણે બધાં મજબૂત, તંદુરસ્ત મગજ ઈચ્છીએ છીએ. અહીં સ્વ ઈલાજની રીતનાં ક્ષેત્રના ચિલો પાડનારામાંના એક કાર્લ સીમોન્ટોન વડે દરખાસ્ત કરાયેલ માનસિક ગૃહસંચાલનનું ક્રમિક વલણ આપેલ છે:

૧. તમારા જીવનનાં પાંચ મોટા તણાવોની હમણાં જ સૂચિ બનાવો.

૨. આ તણાવો સંભાળવામાં તમે ભાગ લેતા હો તેવી રીતો ચકાસો.

૩. તમને તમારા જીવનમાંથી દૂર કરવાના માર્ગો ધ્યાનમાં લો.

૪. જો તણાવ દૂર કરવાનો કોઈ માર્ગ ન જ હોય તો શું તમે તમારા જીવનમાં બીજા સમતોલન કરનાર અને પોષક તત્ત્વો સર્જો છો, તે જોવો. જેવાં કે સારા મિત્રોનો ટેકો સ્વીકારવો, તમારી જાતને આનંદદાયક અનુભવો આપવા, પરિસ્થિતિ વિશેની તમારી લાગણીઓ વ્યક્ત કરવી.

૫. વધુ વારંવાર તમારી પોતાની જરૂરીયાતોને આગળ મૂકીને તમારા જીવનમાં તણાવનું સમતોલન કરી શકો અથવા તેમને દૂર કરી શકો, તેના પર મનન કરો. તમારી જરૂરીયાતો સાથે મળે તેવા માર્ગો શોધવાનો પ્રયત્ન કરો.

આ બધા વ્યાયામો સાથે, હવે આપણે આપણા આરોગ્ય અને તેના સુધારા માટે

જવાબદારી સ્વીકારવા તૈયાર છીએ. સ્વ ચકાસણી હવે આપણે કેવી રીતે આપણી સ્વવિધ્વંસક વર્તણુક અને માન્યતાઓને બદલી શકીએ તે વિશેની ચાવી-નિશાની શોધી કાઢે છે. હવે બરાબર જેવી રીતે આપણે આપણા રોગમાં ફાળો આપ્યો છે, બરાબર તેવી જ રીતે આપણા સાજા થવામાં ભાગ લેવાની શક્તિ પણ આપણામાં છે.

એક વખત આપણે આપણા વર્તનમાં ફેરફાર કરવાનો નિર્ણય લઈએ, ત્યારે માનસિક અવસ્થા ઈલાજ અને નવીનીકરણનો પુનઃ દાખલ કરાયેલ કાર્યક્રમ સર્જે છે. તેથી શરીર આશા અને પ્રત્યાઘાત આપે છે. મગજ, શરીર અને ભાવનાઓ એક તંત્ર તરીકે કામ કરતાં હોવાથી, આપણી વિચારવાની રીતમાં બદલાવ આપણી શારીરિક તંદુરસ્તી પર પણ અસર પાડે છે. આપણી શારીરિક અવસ્થામાં સુધાર આશા અને જીવનશક્તિ દાખલ કરે છે. તેથી સાજા થવાનું ચક્ર ચાલુ રહે છે. સાજા થવાનાં એવાં ઘણાં ઉદાહરણો છે જેમને ચમત્કાર તરીકે ગણી શકાય. ઘણા કિસ્સાઓમાં, શારીરિક અને માનસિક આરોગ્ય સૂચક રીતે સુધરે છે અને લોકોને "સારાં કરતાં વધુ સારું" લાગવાનું શરૂ થાય છે.

ક્ષમાવૃત્તિ

યોગ્ય રીતે કહેવાયું છે કે, 'ક્ષમાવૃત્તિ વગર કોઈ સાચો ઈલાજ થઈ શકે નહીં.' ક્ષમાવૃત્તિ આપણા બધા માટે છે. આપણે જે અવસ્થામાં છીએ તેને માટે આપણે જવાબદાર છીએ તે સ્વીકારીએ ત્યારે ક્ષમા આપવી સહેલી છે. માફી આપવાનું નક્કી કરીને ખરેખર તો આપણે એક મુદ્દો બંધ કરીએ છીએ, જે અમસ્તો તો જવાની ના પાડે છે. જો આપણે માફી ન આપીએ, તો જ્યારે બીજા માણસ આગળ વધે છે ત્યારે આપણે પાછળ રહી જઈએ છીએ. સહન કરનાર એ નથી જેણે તે ઘટનાની પીડા લાદી છે, પરંતુ એ છે જેણે હજી તેના પર પકડ રાખી છે. ક્ષમા આપવાનો અર્થ કોઈકના ખોટાં કાર્યને સ્વીકારવું તેવો નથી. એ તો અયોગ્ય થશે! ક્ષમાવૃત્તિ એટલે દુ:ખ અને પીડાને જતાં કરવાનું નક્કી કરવું અને આપણા જીવન અને ભાવનાઓ પર ફરી નિયંત્રણ મેળવવું. તે બદલા અને ધિક્કારનો બોજ હળવો કરે છે અને આપણને જીવનમાં આગળ વધવાની છૂટ આપે છે. આ શબ્દો ધ્યાનમાં લો - "જ્યાં સુધી તમે માફ ન કરો - તે જે કોઈ પણ કે જે કાંઈ પણ હોય - તે તમારા મગજમાં ભાડાં વગરની જગ્યા રોકે છે."

ક્ષમાવૃત્તિનો અર્થ સુલેહ સંપ કરવો તેવો નથી. માફી આપીને આપણે આગળ વધી જઈએ છીએ. આપણે સભાનપણે તે ફાંસલા અને બનાવ, જે આપણી પીડાનું કારણ બન્યો હતો, તેમાંથી બહાર નીકળી જઈએ છીએ. આપણે ધિક્કાર કે ગુસ્સાને કબજો ન લેવા દેવાનું નક્કી કરીએ ત્યારે ભૂતકાળનો બોજ છૂટી જાય છે. માફી આપવાથી આપણે આપણા ચેતાતંત્ર પરથી વણઉકેલાયેલી ભાવનાઓનો બોજ મુક્ત કરીએ છીએ. તે લોહીનું દબાણ ઘટાડીને, તણાવ સાથે જોડાયેલ પીડા, હતાશા વગેરે મુક્ત કરીને હકારાત્મક ઉર્જાના પ્રવાહ વડે આપણને સાફ કરી નાંખે છે. આ એ ઉર્જાઓ છે જેને આપણાં આરોગ્ય માટે ફાયદાકારક ગણવામાં આવી છે.

કૃતજ્ઞતા અને શરણાગતિનું વલણ

આપણે છીએ તેના કરતાં વધુ મહાન છે તે બળ તરફ વળવું એ આપણી અમર્યાદ શક્તિને

ખોલવા માટેનું શક્તિશાળી સાધન છે. અંદર તરફ વળવું એનો અર્થ છે ગ્રહણશીલ અને નિશાનીઓ તથા પ્રત્યાઘાતો તરફ ખૂલ્લા થવું અને એ રીતે આપણી અંદર અને આસપાસ રહેલા ઈલાજના બળોની જાગૃતિ વિકસવી.

ઉંચા, ગૌરવશીલ પર્વતો વેરાન અને એકલવાયા હોય છે. કોઈ તેમની માવજત કરતું નથી, નહીં વરસાદ કે નહીં પાક. જ્યારે જંગલો અને ઘાસચારાનાં મેદાનો વિસ્તરીત ખૂલ્લી ખીણોમાં વિકસે છે. આપણાં ગર્વમાં આપણે અક્કડ કે અલભ્ય બની જઈએ છીએ અને કશું જ કામ કરતું દેખાતું નથી. નીચે ઉતરીને અને ખીણ બની જઈને આપણે સ્વાસ્થ્ય અને આનંદનો બદલો મેળવીએ છીએ: ફળો ત્યારે જ ઉગી શકે છે જ્યારે આપણે બીજ તરફ ગ્રહણશીલ બનીએ.

અર્ધચેતન મગજના ઈલાજની શક્તિઓને જગાડવી અને જાગૃતિ ઘડવાના સાદા અને અસરકારક માર્ગો શોધવા તે બીજું પગલું છે. આ જાગૃતિને ખબરદારપણું કહેવાય છે.

એક તબીબી હસ્તક્ષેપ તરીકે, ખબરદારપણું એ ચિન્હોને હળવાં કરવામાં, ઈલાજને સરળ બનાવવામાં અને દીર્ઘકાલીન રોગવાળા લોકોની પીડાઓમાંથી મુક્ત થવામાં મદદ કરવામાં અસરકારક પૂરવાર થયું છે.

ખબરદારપણા દ્વારા ઈલાજ કરવામાં આપણા મગજના તરંગો પર નિપુણતા મેળવવી અને તેમને શુધ્ધપણે જાગૃત અવસ્થામાંથી અર્ધચેતન મનની સર્વોત્કૃષ્ટ કાર્યશીલતામાં ફેરવવાનો સમાવેશ થાય છે. એ અવસ્થામાં પછી આપણે સ્વઆયોજન કરી શકીએ, એટલે કે મનનાં સોફ્ટવેરને ગ્રહણશીલતાની એ અવસ્થા પર લઈ જઈ શકીએ. જ્યાં સ્વયંસૂચનો આપી શકાય. આ એવી રીતો દ્વારા કરી શકાય. જે આપણને ચિંતા અને ડરમાંથી ઈલાજ માટેની અપેક્ષિતતા અને વિશ્વાસ તરફ આગળ વધારે.

નિતાંત ચાલુ રહેનાર સારી તંદુરસ્તી માટેનાં સૂચનો

- તમારી જાત તરફ પ્રેમાળ અને મૈત્રીપૂર્ણ રીતે તમારા પોતાનાં બાળકની જેમ વર્તો.
- હકારાત્મક વલણ રાખો - જે કાંઈ પણ થાય છે તે સારા માટે છે.
- તમને ગમતું હોય તેવા કઠોર પરિશ્રમમાં વ્યસ્ત રહો.
- શુધ્ધ ચેતના રાખો - તમારા વિચારો, શબ્દો અને ક્રિયાઓને એકબીજા સાથે મેળ મળવા દો.
- તમે કોઈના પણ વિશે જે વિચારતા હો તેના કરતાં સારી રીતે વર્તો.
- તમારી જાતને અને બીજા લોકોને માફ કરો.
- કૃતજ્ઞતા અને પ્રશંસાનો અભ્યાસ કરો.
- વધુ પડતો અભિપ્રાય ન બાંધો; વસ્તુઓને જેવી છે તેવી જુઓ.
- દરેક અનુભવને બક્ષિસ તરીકે જોવો - તેમાંથી શીખો અને આગળ વધો.
- તમારી ચેતનાને પ્રતિરોધક ને બદલે સ્વીકાર તરફ ઉપર લાવો.

- સંભાળ રાખવી તે આપણને દુનિયા સાથે જોડે છે અને આપણો ઈલાજ કરે છે.
- જે કોઈ પણ વસ્તુ આપણને મનની શાંતિ તરફ લઈ જાય છે તે આપણને સાચી દિશામાં લઈ જાય છે.
- જીવનને જેવું આવે છે તેવું લો અને દરેક ક્ષણે તમારા અસ્તિત્ત્વની વિપુલતાને માણો.

આ અવિસ્મરણીય સમયમાંથી લેવાયેલ સોનેરી શબ્દો છે. આપણી આનંદ અને સફળતા માટેની અવિરત ઝંખના ને આપણને વાપરી નાંખતા અટકાવવા માટે વર્તમાન સમયમાં આપણને તેમની જરૂર છે. વાસ્તવમાં, આ ગુણો આપણી અંદર પડેલા છે. આપણું ઘેરાયેલું મગજ આપણને તેમને સમજતા અટકાવે છે. તેમને સમજીને ખરેખર તો આપણે આપણો ખરો અંગત સ્વભાવ અને મજબૂતાઈ વિકસાવીએ છીએ.

આપણે આપણી નકારાત્મક લાગણીઓને પવિત્રતાનાં મહોરાં હેઠળ ઢાંકીને દબાવી દેવાની જરૂર નથી. આપણે આપણી જાતને ખૂલ્લી કરી નાંખવાની છે અને સંતુલિત જીવનનાં ઉંડા આનંદોની સોડમ લેવાની છે.

૨૨

પ્રાણાયામ દ્વારા સભાનપણે અર્ધચેતન મન સાથે જોડાણ

મનનાં મૌન માટે તમને તમારી બધી જ ઉર્જાની જરૂર પડે છે, અને માત્ર ખાલીપણામાં, સંપૂર્ણ ખાલીપણામાં જ એક નવી વસ્તુ બની શકે છે.

— જે. ક્રિષ્નમૂર્તિ

એકાગ્રતાપૂર્વક કરેલી પ્રવૃત્તિ પછીના આરામની પળો દરમ્યાન, સાહજિક મન કબજો લઈ લેતું દેખાય છે અને તે ઓચિંતી સ્પષ્ટતા કરતી દૃષ્ટિ રજુ કરે છે.

— ફ્રીજોફ કાપ્રો, ભૌતિકશાસ્ત્રવિદ્

મનની પરાકાષ્ટાની અવસ્થાએ પહોંચવું.

એવા ઘણા લોકોના કિસ્સાઓ છે જેઓ કેન્સર જેવા દુઃસાધ્ય રોગોમાંથી સંપૂર્ણ સાજા થઈ ગયા હોય. બીજા એવા લોકો છે જેઓ બીમારી છતાં બધા જ સ્વીકૃત ધોરણો તોડીને સાજા થઈ ગયાનું અનુભવે છે અને અદમ્ય ઉત્સાહ સાથે જીવે છે! એ શું છે, જે તેમને સાજા કરે છે? તેઓ ચોક્કસ તેમની વિચાર પ્રક્રિયા, વલણ, માનસિકતા અને તેમનાં શરીરની ઉર્જા ગતિને સંભાળવા માટે કંઈક કરતા હોવા જોઈએ. તો શું આપણે પણ તંદુરસ્તીની વધુ સારી અવસ્થા અનુભવવા માટે કંઈક વધારે ન કરી શકીએ?

હા, કરી જ શકીએ! એવું જોવામાં આવ્યું છે કે જ્યારે ભૌતિક રીતો - દવાઓ, કસરત અને ખોરાકને મનનાં વ્યવસ્થાપન અને ઉર્જા વૃધ્ધિની પધ્ધતિ સાથે સંયોજન કરવામાં આવે ત્યારે સાજા થવાની શક્યતાઓ વધારે હોય છે.

આપણા મનના તરંગોનું સભાનપણે નિયંત્રણ કરવું તે તંદુરસ્ત જીવન તરફનું પ્રથમ પગથીયું છે. જ્યારે આપણે આપણા મગજના તરંગોનું નિયંત્રણ કરતા હોઈએ ત્યારે આપણે આપણી વિચારવાની, અનુભવવાની, સમજણશક્તિની અને પ્રતિક્રિયા આપવાની

રીતો પર પણ નિયંત્રણ કરીએ છીએ. વિશ્રાંતિ, સર્જનાત્મકતા અને સ્વ-જાગૃતિ સ્વાભાવિક રીતે પાછળ પાછળ આવે છે અને આપણી શારીરિક તંદુરસ્તી સુધરે છે.

આપણામાંના મોટાભાગનાને મનની આ પરાકાષ્ઠાની અવસ્થામાં કાર્ય કરવાનું ગમશે, પરંતુ તે અવસ્થા કેવી રીતે પ્રાપ્ત કરવી તે વિશે તેમને ખાતરી નથી. કેટલાક લોકો એવી દલીલ કરે છે કે ધ્યાન-ચિંતનનો વર્ષો સુધી અભ્યાસ કર્યા વગર કે જ્યારે જાગૃત બીટા તરંગો આલ્ફા અને થીટા અવસ્થામાં ધીમા પડે છે - આપણા મગજની અવસ્થા પર નિયંત્રણ કરવાનું શક્ય નથી. જ્યારે આપણે આ આંતરિક અવસ્થાનો અનુભવ કરવાનો આપણી રીતે પ્રયત્ન કરતાં હોઈએ ત્યારે, મગજ વડે આપણને પાછા પાડવામાં આવે છે, જે આપણને આપણે તેને શા માટે નિયંત્રણ હેઠળ ન લાવવું જોઈએ તે માટેનાં દરેક પ્રકારનાં કારણો આપે છે. મગજ સહિત કોઈપણ બીજા કોઈ વડે શાસિત થવા નથી ઈચ્છતું!

એ કઈ સર્વસામાન્ય રીતે જાણીતી પધ્ધતિઓ છે, જેને જો નિયમિતપણે, એકલી અથવા સંયોજનમાં કરવાથી આપણને મગજને કેવી રીતે શાંત અને સ્થિર કરી શકાય તે વિશે સભાન બનવા દેશે, અને આપણને જ્યાં તંદુરસ્તી અને ખૂશીનું રહસ્ય સંતોયેલું છે તે આપણા અસ્તિત્ત્વનાં કેન્દ્ર તરફની અદ્ભૂત યાત્રા માટે તૈયાર થવા દેશે? આ અવસ્થા પ્રાપ્ત કરવા માટેની પધ્ધતિઓ નીચે મુજબ છે.

- શારીરિક વિશ્રાંતિ
- ધ્યાન - ચિંતન

શારીરિક વિશ્રાંતિ

દીર્ઘકાલીન રોગોથી પીડાતા લોકો માને છે કે તેમના શરીરે તેમની સાથે વિશ્વાસઘાત કર્યો છે અને અજાણતાં, તેઓ શરીર તેમનું દુશ્મન હોય તેવી રીતે તેમને ધિક્કારવા લાગે છે. આ તેને પોતાની સ્વ ઈલાજ ક્ષમતામાંના વિશ્વાસના અભાવ તરફ દોરી જાય છે. શરીરને વિશ્રાંત કરવાનું શીખવું તે તેમને બીમારીનો સ્વીકાર કરવામાં અને શરીરની ઉપચાર કરવાની ક્ષમતામાં વિશ્વાસ ઉભો કરવામાં મદદ કરે છે અને તે ખાસ કરીને જીવનું જોખમ હોય તેવા રોગોમાં સંલગ્ન ડરને પણ ઘટાડે છે. આપણામાંના મોટાભાગના લોકો માટે વિશ્રાંતિ એટલે ટીવી અથવા સ્પર્ધાત્મક રમતો જોવી, અથવા શેરબજારની ઉપર નીચે થતા રહેતા દર વિશે અને જીવન નિર્વાહની વધતી કિંમતો વિશે વાંચવું; એવી પ્રવૃત્તિઓનો સમાવેશ થાય છે. આ પ્રકારની વિશ્રાંતિ, જે મગજમાં ઉત્તેજના અને ચેતવણીના તરંગો નોંધે છે તે ખરેખર તો કાયમી વિચારો ને વિચારોના બીજા જથ્થા ફેરવે છે, જેને માત્ર “સમય પસાર કરવો” કહી શકાય અને, સાચું કહીએ તો તેને વિશ્રાંતિ ન કહી શકાય.

સાચી વિશ્રાંતીમાં, શરીરની ભૌતિક નરમાશ સાથે, શ્વાસોચ્છવાસ સરળ બને છે અને વિચારોનો માનસિક કોલાહલ એ સ્તરે શાંત થઈ જાય છે, જ્યાં આપણી સમસ્યાઓથી ચોક્કસ અંશનો અલગાવ હોય છે, અને જ્યાં તણાવ ઓગળી જાય છે. આપણે આપણી બાહ્ય દુનિયા બંધ કરી દઈએ છીએ અને સામાન્ય કરતાં વધુ સ્વસ્થતા અનુભવીએ છીએ.

શવાસનમાં કરાયેલી યોગ નિદ્રામાં વ્યક્તિ સભાનપણે શરીરના દરેક ભાગમાં જાગૃતિ લઈ

જાય છે, અવલોકન કરે છે, અને પછી કોઈપણ અક્કડતા અથવા તણાવને જતા કરે છે. આ રીતે, માણસ સંપૂર્ણપણે જાગૃત મન સાથે શરીરને શીથિલ કરી શકે છે. સ્નાયુઓ શીથિલ થાય છે અને શ્વાસોચ્છવાસ ધીમા પડે છે એટલે મગજના તરંગોની અભિરચના આલ્ફા અને થીટા તરફ જાય છે.

એક ખૂબ જ સામાન્ય નિષ્પત્તિ નિંદર આવી જવાની છે, અને તે યોગ નિદ્રા નથી! જો માણસ શીથિલ શરીરમાં જાગૃતિ જાળવી શકે તો મગજ પાસે સ્વ ઈલાજ માટે આલ્ફા, થીટા અને બીટાના મિશ્રમણની પરાકાષ્ઠા આવે.

સામાન્ય રીતે, બંધ આંખો સાથે શરીરને શીથિલ કરવું સરળ છે, કારણ કે તે મગજમાં બીટાનો ખૂબ જ સ્ત્રાવ થવા માટેના આવેશો અને વિક્ષેપો ઘટાડે છે. આ અવસ્થામાં નિંદર આવી જવી તે કાંઈ ગુનો નથી. પરંતુ જો તમે જાગૃતિના ચોક્કસ અંશ સાથે અર્ધચેતન મગજમાં વધુ ઉંડે જવા ઈચ્છતા હોવ તો નિંદર આવી જવી તે આ હેતુને નિષ્ફળ કરશે.

ચિંતન - ધ્યાન

ચિંતન એ મનની એ અવસ્થા છે, જે જાગૃતિની ઉચ્ચ અવસ્થા તરફ દોરી જાય છે. આ અવસ્થા પ્રાપ્ત કરવા માટે વ્યક્તિએ મનને સ્થિર કરવું, વિચારો પર નિયંત્રણ કરવું અને ભાવનાઓનું સંતુલન કરવું જરૂરી છે. ચિંતન સભાનતા અને સજાગતા જાળવી રાખીને મગજના તરંગોને થીટા-આલ્ફા અવસ્થાની નજીક પરાવર્તિત કરે છે.

પીડાઓ ઘટાડવા માટે અને ઈલાજને આગળ વધારવા માટે ચિંતનનું મુલ્ય જણાયું છે અને હજારો વર્ષોથી તેનો અભ્યાસ કરવામાં આવે છે. હવે વધારે ને વધારે તબીબો લોહીનું દબાણ નીચું લાવવાના માર્ગ તરીકે એન્જાઈના (હ્રદયશૂળ) વાળા લોકોમાં કસરતનો દેખાવ સુધારવા માટે દમ વાળા લોકોને સરળતાથી શ્વાસ લેવામાં મદદ માટે, અનિદ્રામાંથી છૂટવા માટે અને જીવનના રોજીંદા તણાવોને શીથિલ કરવા માટેની રીત તરીકે ચિંતન કરવાનું સૂચવે છે.

સંશોધન અભ્યાસોની પ્રચૂરતા ચિંતનના ફાયદાઓને સમર્થન આપે છે: તે તણાવ અને વ્યગ્રતા ઘટાડવામાં મદદ કરે છે, સહનશીલતા વધારે છે, સમજશક્તિ તીક્ષ્ણ બનાવે છે, જાગૃતિ વધારે છે, એકાગ્રતા સુધારે છે, આરોગ્ય સંભાળે છે, જીવનમાં હકારાત્મક દૃષ્ટિ પૂરી પાડે છે, અને દુનિયામાં અંગત અર્થની ભાવનાનો વિકાસને પોષે છે. ચિંતન એ વ્યક્તિની શારીરિક, ભાવનાત્મક અને માનસિક અવસ્થાને સંતુલિત કરવાનો સુરક્ષિત અને સાદો માર્ગ છે.

ચિંતનના નિયમિત અભ્યાસ આ પ્રાપ્ત કરવામાં મદદ કરે છે. પરંતુ વિવિધ કારણોસર સામાન્ય માણસ માટે ચિંતન એ રોજીંદા નિત્યક્રમનો ભાગ નથી:

- સમયનો અભાવ
- એદીપણું અને ઉંઘરેટાપણું
- મનની વિક્ષિપ્ત અને ઉત્કટ અવસ્થા

- શીખવાના સ્ત્રોતોની અપ્રાપ્યતા
- કશુંક વચ્ચે આવવું - પરિવાર, જવાબદારીઓ, ફરજો, શોખો.
- ધૈર્યનો અભાવ - મનનું મૌન રાતો રાત નથી બનતું.
- અસ્પષ્ટ અને અસમતોલ અવસ્થા જે ડર તરફ દોરી જાય.
- વ્યગ્ર અને દોડતું મન.

આપણે એવી સાદી પધ્ધતિઓ જાણવી જરૂરી છે. જેના સુધી સામાન્ય માણસ પહોંચી શકે અને જે **મનની પરાકાષ્ઠાની અવસ્થા પ્રાપ્ત કરવા માટે આપણે "કશુંક કરવા" ની જરૂર હોય.** શું એવી રીતો છે, જે દરેકની પહોંચની અંદર હોય? **હા, અને તેનો જવાબ છે, પ્રાણાયામ!**

પ્રાણાયામની શ્વાસોચ્છવાસની રીતો પાસે આ બાબતમાં આપવા માટે ઘણું છે. તે મગજના તરંગોને સરળતાથી આલ્ફા તરફ અને તેનાથી આગળ - મનની પરાકાષ્ઠાની અવસ્થા તરફ લઈ જાય છે. પ્રાણાયામ દ્વારા સર્વોચ્ચ અવસ્થાએ પહોંચવું એ સરળ અને વાસ્તવિક છે. દુર્ભાગ્યે, આપણે પ્રાણાયામની માત્ર શારીરિક અસરો તરફ જ જોઈએ છીએ. એ વાતમાં કોઈ શંકા નથી કે શ્વાસોચ્છવાસની પ્રાણાયામની પધ્ધતિઓ શરીર માટે સારી છે, અને તે આપણે ઉર્જાના સ્ત્રોતો વધારે છે. તેમની મન પર પણ હકારાત્મક, સ્વસ્થ બનાવતી અને શીથિલ કરતી અસર છે. પરંતુ તે વાર્તાનો અંત નથી.

વ્યવસ્થાપન ગુરુઓ જીવનમાં સફળતા સર્જવા માટે "મનની શક્તિ" ને કેવી રીતે જગાડવી તે આપણને શીખવે છે. આપણે પણ, વધુ સારાં આરોગ્ય માટે મનની શક્તિનો ઉપયોગ કરી શકીએ, અને આ માટેની પધ્ધતિ છે, પ્રાણાયામ. મગજની શાખાઓ પર તેની હકારાત્મક અસર હોવાને કારણે પ્રાણાયામનો ઉપયોગ વધુ ઉંડા સ્તરો સુધી પહોંચવા માટે અને સ્વ ઈલાજ માટે મનની શક્તિને જગાડવા માટે ખૂબ જ નક્કર રીતે કરી શકાય.

પ્રાણાયામ અને મનની સર્વોચ્ચ અવસ્થા

શ્વાસોચ્છવાસ માત્ર આપણા જીવનને પુષ્ટિ જ નથી આપતા પરંતુ તે દરેક સ્તરે આપણી તંદુરસ્તી અને સ્વાસ્થ્યને પણ અસર કરે છે. છીછરા, અટકતા અને ઉત્તેજીત શ્વાસોચ્છવાસ શારીરિક બીમારી અને ભાવનાત્મક તથા માનસિક સમસ્યાઓમાં ફાળો આપે છે. હળવા, પૂર્ણ, લયબધ્ધ અને મુક્ત રીતે વહેતા શ્વાસોચ્છવાસ તણાવને મુક્ત કરીને, ઉર્જાની પૂર્તિ કરીને, મગજને સ્વસ્થ બનાવીને અને આ રીતે સંતુલનનું પુનઃ સ્થાપન કરીને બધાં જ શારીરિક તંત્રોના કાર્યોમાં વધારો કરે છે. દરેક રીતે, દરેક સ્તરે, શ્વાસ એ શક્તિશાળી ઈલાજ બળ છે.

આપણે ઈચ્છીએ તે સમયે આલ્ફા સાથે જોડાયેલા હોવાના ફાયદાઓ સુધી પહોંચી શકીએ છીએ. શ્વાસ પર નિપુણતા મેળવીને મન પર નિપુણતા મેળવવી તે સૌથી નક્કર રીત છે. અને આને માટેની શ્રેષ્ઠ રીત છે પ્રાણાયામ. સભાનપણે શ્વાસ પર પ્રભાવ પાડીને, વ્યક્તિ ખૂબ જ અસરકારક ઉપચારક પધ્ધતિ સર્જી શકે છે. પ્રાણાયામ વડે, આપણું મગજ પરાકાષ્ઠાની અવસ્થાની નોંધ લે છે, જે ગ્રહણશીલ અને સર્જનાત્મક છે, અને તે અર્ધચેતન મગજમાં સમર્થન વધારે છે. સતત અભ્યાસથી આપણે વધુ ઉંડે ઉતરવા

લાગીએ છીએ અને આપણા વધતા આનંદ અને શાંતિની લાગણી અનુભવીએ છીએ. જેમ જેમ આપણી સારાં આરોગ્ય માટેની ચેતન ઈચ્છા અચેતનમાં ભળવા લાગે છે, તેમ તેમ તે ચેતન મગજ પર પ્રભાવ પાડવાની તથા ઈચ્છા પરિપૂર્ણ કરવાની શક્તિના ઉમેરા સાથે પાછી આવે છે. પ્રાણાયામ આપણને આરોગ્ય, સંવાદિતા, શાંતિ અને કાર્યક્ષમતા વડે સ્પષ્ટ થયેલ સમગ્ર જીવનના માર્ગ તરફ દોરી જાય છે. **હઠયોગ પ્રદિપિકા કહે છે કે:**

'જ્યારે શ્વાસ અનિયમિત હોય છે ત્યારે મગજ અસ્થિર હોય છે. પરંતુ જ્યારે શ્વાસ સ્થિર છે, તો મગજ પણ સ્થિર છે અને યોગી સ્થિરત્વની શક્તિ પ્રાપ્ત કરે છે.'

ઋષી પતંજલી વડે લખાયેલ પ્રખ્યાત યોગ ગ્રંથ યોગસૂત્ર પણ પ્રાણાયામનાં આ પાસાં પર પ્રકાશ ફેંકે છે:

પ્રાણાયામ એ શ્વાસ લેવાની તથા શ્વાસ બહાર કાઢવાની ગતિની સ્થિરતા છે અને આ રીતે પ્રકાશનું આવરણ ઓગળી જાય છે અને મગજ એકાગ્રતા માટે તૈયાર હોય છે.

આ પુસ્તકમાં અગાઉ ચર્ચાયેલ શ્વાસોચ્છવાસના અભ્યાસોમાંના દરેકમાં આપણને મગજની ઈચ્છિત સર્વોચ્ચ અવસ્થા તરફ દોરી જવાની શક્તિ છે, જ્યાં વધુ સરળતાથી આરોગ્ય તથા ઈલાજ સુધી પહોંચી શકાય છે: કપાલભાતી અને ભસ્ત્રિકા, શ્વાસને વિશુધ્ધ કર્યા પછીનો વિરામ; અનુલોમ વિલોમ પ્રાણાયામ, એક પછી એક નસકોરાંના શ્વાસોચ્છવાસ વડે ધીમા લયબધ્ધ શ્વાસ; ઉજ્જયી, વિજયી શ્વાસો; અથવા ભ્રમરી અને ઓમનાં મંત્રોચ્ચારનો સાંત્વન આપતો ગણગણાટ.

શરીર વિજ્ઞાનની રીતે, શ્વાસોચ્છવાસના અભ્યાસ દરમ્યાન જે "બને છે" તે મગજના તરંગોની જે ક્રમિકતા તથા આશાવાદ તરફ લઈ જાય છે તે છે:

- વિરામો, કુમ્ભક
- ઉંડાઈ વધવાની સાથે શ્વાસોચ્છવાસના દરનું સભાનપણે ધીમું પડવું (ઉદરપટલીય શ્વાસોચ્છવાસ)
- ગણગણાટ અને મંત્રોચ્ચાર દરમ્યાન પેદા થયેલ કંપનો.

વિરામ - મૌન

શ્વાસોચ્છવાસનું દરેક આવર્તન સામાન્ય રીતે એક જ વખત શ્વાસ લેવો અને તેના પછી એક જ વખત શ્વાસ છોડવો તેવું વિચારાય છે. આ બે તબક્કા વચ્ચેની સંક્રાતિ મહત્ત્વની છે કારણ કે તેમાં પ્રવાહની દિશાના ઉલટા ક્રમનો તથા સ્નાયુઓ તથા ફેફસાંની ગતિનો સમાવેશ થાય છે. જ્યારે ઉલટોક્રમ થાય છે ત્યારે શ્વાસોચ્છવાસની પ્રવૃત્તિના આ વિરામો મહત્ત્વના છે કારણ કે તે આપણને શારીરિક રીતે, ભાવનાત્મક રીતે તથા માનસિક રીતે વિકસવામાં મદદ કરે છે.

આપણા શ્વાસોચ્છવાસમાંના વિરામો પરમાનંદ, જ્ઞાન, સર્જનાત્મકતા અને સ્વાતંત્ર્યનો નિવાસ છે. ઉંડા ધ્યાનમાં, સાવચેત પ્રાણાયામ દરમ્યાન અથવા વિશ્રાંતિ દરમ્યાન,

શ્વાસોચ્છવાસ ક્રમશઃ વધુ આછા થાય છે અને છેવટે પોતેની મેળે જ સહેજ વાર માટે અટકી જઈ શકે છે. આને પ્રાણાયામના સર્વોચ્ચ સ્વરૂપ તરીકે વર્ણવાયું છે.

વિરામો ક્યારે અનુભવાય છે?

- ઝડપી શ્વાસોચ્છવાસમાં (કપાલભાતી અને ભસ્ત્રિકા) શ્વાસ શરૂઆતમાં થોડી ક્ષણો માટે અને વધારે અભ્યાસ પછી જ્યાં સુધી સ્વસ્થ રહી શકાય ત્યાં સુધી ઝડપી શ્વાસના જુથ વચ્ચે આપોઆપ જ અટકી જાય છે.
- યોગ અને વારાફરતી નસકોરાં વડે શ્વાસોચ્છવાસ લેવાની રીતના નિયમિત અભ્યાસ વડે શ્વાસ ખાસ કરીને ઉચ્છવાસ પછી, આપોઆપ જ થોડાક સમય માટે અટકી જાય છે.
- વધુ આગળ વધેલા અભ્યાસમાં, ‘બંધ’તરીકે ઓળખાતી રીતનો ઉપયોગ કરીને શ્વાસને સભાનપણે પરંતુ સ્વસ્થતાપૂર્વક અંદર લીધા પછી તથા બહાર કાઢ્યા પછી પકડી રખાય છે. શ્વાસ પકડી રાખવા દરમ્યાન મગજ અંદર તરફ કેન્દ્રિત હોય છે અને તે શરીરના હૃદય અથવા કપાળના પ્રદેશ જેવાં ચોક્કસ ક્ષેત્ર પર એકાગ્ર થયેલ હોય છે.

પ્રાણાયામની ધીમા અને ઉંડા શ્વાસોચ્છવાસની પધ્ધતિઓ તથા વિશુધ્ધ કરાયેલા શ્વાસો સાથે આપણે સરળતાપૂર્વક સર્વોચ્ચ અવસ્થાનો અનુભવ કરી શકીએ છીએ. સંશોધનો લખે છે કે પ્રાણાયામ આલ્ફા અને થીટા તરંગોની ઉત્પત્તિ તરફ દોરી જાય છે. આ રીતો મનની સર્વોચ્ચ અવસ્થા સુધી કેવી રીતે દોરી જાય છે? વિશુધ્ધ કરાયેલ શ્વાસ વડે પરાકાષ્ઠાની અવસ્થા કપાલભાતી તથા ભસ્ત્રિકા જેવી શ્વાસોચ્છવાસને વિશુધ્ધ કરનારા અભ્યાસે આપણને સ્વસ્થતા અને સંતુલનની એક અવસ્થા તરફ દોરી જાય છે. તે યાંત્રિકતા નીચે મુજબ છે:

- આ અભ્યાસ ઉત્તેજનાના વસ્તુલક્ષી અનુભવ સાથે કેન્દ્રિય ચેતાતંત્ર (CNS) ની પ્રારંભિક ઉત્તેજના તરફ દોરી જાય છે, જેને સ્વયંભુ વિરામ દરમ્યાન તરત જ વિશ્રાંતિ વડે અનુસરાય છે. આ પેટના (પોલાણમાંના આંતરિક અવયવો સંબંધિત) વાઈસેરલ ચેતાઓના છેડાઓના ઉત્તેજના તરફ દોરી જાય છે, જે આખરે પરાનુકંપની ચેતાતંત્ર (સ્વસ્થ અને શીથિલ કરનાર) ને સક્રિય કરે છે.
- મગજના ટેમ્પોરો - પેરીએટલ કોર્ટિકલ પ્રદેશની સક્રિયતા શ્વાસોચ્છવાસ દરમ્યાન ઉત્તેજના ના વસ્તુલક્ષી અનુભવ તરફ દોરી જાય છે અને કેવલ કુમ્ભક અથવા વિરામ અને શ્વાસોના ધીમા થવા દરમ્યાન માનસિક સક્રિયતા અને સભાનતા સાથે ભાવનાત્મક સ્વસ્થતા વડે તેને અનુસરાય છે.

તાજેતરના એક અભ્યાસમાં કોટેલેશન ડાયમેન્શન (CD) અને ફ્રેક્ટલ ડાયમેન્શન (FD) નામના નિશ્ચિત પરિમાણોનો ઉપયોગ કરીને પ્રાણાયામને લગતા શ્વાસોચ્છવાસના વિવિધ તબક્કાઓ દરમ્યાન EEG ની અભિરચનામાં વિવિધતાનો અભ્યાસ કરાયો હતો. મુલ્યો પુરક (શ્વાસ અંદર લેવો) માટે ઉચ્ચ, રોચક (ઉચ્છવાસ) માટે નીચા અને કુમ્ભક તબક્કા (વિરામ) માટે હજી વધારે નીચા હતા.

કુમ્ભકનાં મુલ્યોમાં ઘટાડોએ મગજની ઓછી જટીલ પ્રક્રિયાનું પ્રતિનિધિત્વ કરે છે. EEG

નાં સીગ્નલોની તરંગ લંબાઈ ઘટે છે અને આથી મગજ વધારે વિશ્રાંત થાય છે. માટે, કુમ્ભક તબક્કાનો સમયગાળો જેટલો વધારે લાંબો, તેટલી વિશ્રાંતિ વધારે. આ સૂચવે છે કે જ્યારે વસ્તુ કુમ્ભક અવસ્થામાં હોય છે ત્યારે મગજમાં સક્રિય, સમાંતર, ક્રિયાશીલ પ્રક્રિયાની સંખ્યા ઘટે છે અને મગજ વધુ વિશ્રાંત અવસ્થામાં જાય છે. તે મગજના તરંગોમાં આલ્ફા તરંગલંબાઈમાં વધારાને ઉંચે લાવે છે - ધીમા, ઉંડા, લયબધ્ધ શ્વાસોચ્છવાસ.

પ્રાણાયામમાં કરાતા શ્વાસોચ્છવાસને શ્વાસની ગતિના કુશળ ઉપયોગ તરીકે વ્યાખ્યાયિત કરાયા છે. તે શરીર વિજ્ઞાનને લગતા પ્રત્યાઘાતોમાં ફાળો આપતા દર્શાવાયા છે જેને પ્રાણવાયુના ઘટેલા વપરાશ, ઘટેલા હૃદયના ધબકારા અને લોહીનાં ઘટેલાં દબાણ, તેમજ EEG રેકોર્ડીંગમાં આલ્ફા અને થીટા તરંગોના એમ્પ્લીટ્યુડમાં વધારા, અને સજાગતા તથા પુનઃ સ્વાસ્થ્યના અનુભવ સાથે વધેલી પરાનુકંપી પ્રવૃત્તિઓની હાજરી વડે આલેખાયા છે.

વિવિધ અભ્યાસો એ પ્રગટ કર્યું છે કે જો ઉંડાણના સ્નાયુઓ શીથિલ થયેલા હોય તો માનવો આલ્ફા પ્રવૃત્તિ વધારે અને ખૂબ જ ઓછી બીટા પ્રવૃત્તિ દર્શાવે છે. બીજી તરફ, તણાવગ્રસ્ત સ્નાયુઓ સાથે આલ્ફા પ્રવૃત્તિ ઘણી ઓછી હતી પરંતુ બીટા પ્રવૃત્તિ ગણનાપાત્ર હતી. એવું જોવાયું હતું કે શ્વાસોનું ધીમા પડવું તે સ્નાયુઓના તણાવને વિશ્રાંતિની અવસ્થા સુધી ઘટાડે છે, અને મગજમાં આલ્ફા પ્રવૃત્તિ વધારે છે. આગળ એવું સૂચવાયું છે કે શ્વાસોચ્છવાસ પર અપાતું ધ્યાન તેનો દર ધીમો કરે છે અને આથી, સજાગતાના સુક્ષ્મ સુમેળ માટે એકાગ્રતા આવશ્યક છે.

ધીમા શ્વાસોચ્છવાસના શારીરિક ફાયદાઓ પોતે જ સરળ અને સ્વયંભુ કુમ્ભક (વિરામ) ઉત્પન્ન કરે છે જેના ફાયદાઓ આગળ ચર્ચાયા છે.

ધ્વની તરંગો અને મગજ

વિશિષ્ટ ધ્વની તરંગો શરીરના ચયાપચયનાં કાર્યો પર અસર કરતા દર્શાવાયા છે, જે વ્યગ્રતા ઘટાડે છે અને માનસિક અસ્વસ્થતા તરફ દોરી જાય છે. સંશોધન એવું દર્શાવે છે કે ચોક્કસ ધ્વની તરંગલંબાઈએ આલ્ફા તરંગોની સહકાલીનતા અને તીવ્રતા વધે છે, જ્યારે ‘ઓમ’ના તરંગો મગજમાં આલ્ફા અને થીટા પ્રવૃત્તિઓ દાખલ કરે છે.

પ્રાણાયામ અને મગજની સર્વોત્કૃષ્ઠ અવસ્થા.

આને નીચેની રીતે પ્રાપ્ત કરી શકાય.

- કપાલભાતી અને ભસ્ત્રિકા પછી કેવલ કુમ્ભક
- અનુલોમ - વિલોમ પ્રાણાયામ, ઉજ્જયી પ્રાણાયામના ધીમા, ઉંડા, સહજ શ્વાસોચ્છવાસ.
- કુમ્ભક - સ્વયંભુ અથવા શ્વાસોચ્છવાસના તબક્કાઓ વચ્ચે થયેલ વિરામ.
- ભ્રમરી અને ઓમના મંત્રોચ્ચારના સાંત્વનાજનક તરંગો.

જ્યારે અર્ધચેતન મગજને સક્રિય કરાય છે ત્યારે પ્રાણાયામ હળવેકથી મગજને સર્વોચ્ચ

અવસ્થાએ પહોંચવા પ્રેરે છે. આપણી સભાનતાની અદલાબદલી વધુ ઉંડા ઉપચારની ચાવી છે કારણ કે:

- અર્ધચેતન મન એ શરીરનું સ્વનિયુક્ત રક્ષક છે.
- અર્ધચેતન મન વધારે મોટું છે અને તેની ચેતન પર ત્વરિત અસર છે.
- અર્ધચેતન મન દલીલ કરતું નથી અને ચેતન મગજ જેવો તર્ક તેની પાસે નથી. આથી, તે આપણાં સૂચનો, પછી તે ગમે તે હોય, સ્વીકારે છે અને હાયપોથેલેમસ - સ્વયં સંચાલિત ચેતાતંત્રના જોડાણ દ્વારા તેમનો અમલ કરે છે.

પ્રાણાયામ શરીરને મદદ અને અર્ધચેતન મગજને સક્રિય કરતા હોવાથી ઉપચાર માટેની શ્રેષ્ઠ પધ્ધતિ છે. એક વખત અર્ધચેતન મન સક્રિય થઈ જાય પછી આપણી અંદર પડેલી વિરાટકાય વ્યક્તિ જાગશે અને આપણને આરોગ્ય અને ખૂશીનાં વધુ ઉચ્ચ લક્ષો તરફ દોરી જશે તેવી અપેક્ષા આપણે રાખી શકીએ.

હવે આપણે અર્ધચેતન મનને ઉપચાર માટે સૂચના આપવા માટે તથા વાતચિત કરવા માટે તૈયાર છીએ. શરીરના સમારકામ અને ઉપચારનાં બળોને અર્ધચેતન મગજને મજબૂત બનાવવાની રીતો દ્વારા સફળતાપૂર્વક બીમારીને હાંકી કાઢવા માટે ગતિમાન કરી શકાય. સ્વ ઉપચાર માટેની આપણી આવડત જેમ સુધરે, તેમ સાજા થવાની પ્રક્રિયાને ઝડપી બનાવવી અને આપણા જીવનમાં આનંદ અને જીવનશક્તિ પાછી લાવવી શક્ય છે.

દરેક શ્વાસમાં વિરામ છે. એ ત્યારે થાય છે જ્યારે ઈશ્વર આપણને તેમનો મૌન આદેશ આપે છે. તે એ રીતે આપણી સાથે વાતચિત કરે છે પરંતુ માત્ર મૌનમાં જ આપણે તે સાંભળી શકીએ છીએ.

— અજ્ઞાત.

૨૩

શબ્દોની શક્તિ

નિવેદનો એ તમે જેને બદલવા ઈચ્છો છો તેવાં જીવનનાં ચોક્કસ પાસાંઓ માટે ઔષધનિર્દેશ (પ્રીસ્ક્રીપ્શન) જેવાં છે.

— જેરી ફ્રાન્કહાઉસર

જેઓ રાહ જોવે છે તેમની પાસે સારી વસ્તુઓ આવે છે, જેઓ પ્રયત્ન કરે છે તેમની પાસે વધુ સારી વસ્તુઓ આવે છે અને જેઓ માન્યતા ધરાવે છે તેમની પાસે શ્રેષ્ઠ વસ્તુઓ આવે છે.

સ્વ ઉપચાર માટે નિવેદનો

આપણે તે છીએ, જે આપણે વિચારીએ છીએ. આપણે વિચારવા માટે જે વિચારો પસંદ કરીએ છીએ તેની સાથે ક્ષણે ક્ષણે આપણી પોતાની વાસ્તવિકતા સર્જીએ છીએ. આપણું મગજ આપણે કલ્પના કરીએ તેના કરતાં વધારે આપણા શરીર પર અભિવ્યક્ત કરે છે અને અસર પાડે છે. વિચારોને આપણા મનના એકમો અને આપણી ક્રિયાઓ અને આદતોનો પાયો કહી શકાય. શબ્દો, જે વિચારોનું મૂર્ત સ્વરૂપ છે, તેમની અમાપ શક્તિ છે, ખાસ કરીને જ્યારે આપણે એકાગ્રતાપૂર્વક તેમને બોલીએ ત્યારે.

લાગણીની અસર વડે સશક્ત કરાયેલા શબ્દો આપણા પર આખો દિવસ પ્રભાવ પાડે છે. માત્ર થાકનો વિચાર પણ આપણી ઉર્જા ખાલી કરી નાખવા માટે પૂરતો છે. થાકવાની પ્રક્રિયા “હું થાકી ગયો છું.” એ વિચાર વડે બળવત્તર કરી શકાય છે; જે તેને નિશ્ચિતતા આપે છે અને તેમાં શક્તિ ઉમેરે છે. આનાથી વિરુધ્ધ પણ સાચું જ છે. જો તમે થાકી ગયાનું અનુભવતા હો, પરંતુ ઓચિંતુ તમારું ધ્યાન નજીકના મિત્ર સાથે ટેલીફોન પર થતી વાતમાં પરોવાઈ જાય તો તમારો થાક અદ્દશ્ય પણ થઈ જઈ શકે! જો તમને ઓચિંતુ તમારું મગજ કંઈક ખોટું કરે છે તેમ લાગે અને તમે તમારો મિજાજ ગુમાવવા માટે ઉશ્કેરાઈ જાવ, તો તમે જોશો કે થાક પાછો આવ્યો છે!

હવે ચાલો આપણે સામાન્ય રીતે આપણા મગજને જે એક તરફી સૂચનો આપતા રહીએ છીએ તે જોઈએ:

- હું આ ન કરી શકું
- હું કમનસીબ છું
- આ મારા કામનું નથી
- લોકો મારી સંભાળ લેતા નથી - લોકોને મારી પડી નથી.
- હું હંમેશા ખોટો છું.
- હું હવે ઘણો ઘરડો થઈ ગયો છું.

"હું આ ન કરી શકું" જેવી અભિવ્યક્તિઓની અસર સ્વ-ભાંગફોડ જેવી થાય છે. અર્ધચેતન મગજ તેને અપાયેલાં સૂચનો તરફ ખૂબ જ સંવેદનશીલ હોય છે અને આપણાં મોટાભાગનાં સૂચનો નકારાત્મક શબ્દોમાં હોય છે. આપણું અર્ધચેતન મગજ આપણા શબ્દો પકડે છે અને એક ચોક્કસ વસ્તુ કરવા માટે ખરેખર, તે શબ્દોમાં આપણે જે નથી જોઈ શકતા તે જોવે છે. તે તેના પર જે છાપ પાડવામાં આવી હોય છે તે શોષી લે છે અને આજ્ઞાંકિત રીતે તેને લાગુ કરે છે.

આપણામાંના મોટાભાગના એ જ પ્રકારના વિચારો કરવાનું, એ જ માનસિક છબીઓ જોવાનું અને એ જ પ્રકારનાં આરોગ્ય સાથે એક જ પ્રકારનું જીવન જીવવાનું ચાલુ રાખે છે. આકર્ષણના વૈશ્વિક નિયમ અથવા સમાનતાના નિયમ મુજબ "સમાન વચ્ચે આકર્ષણ થાય છે!" એમાં કોઈ આશ્ચર્ય નથી કે જે લોકો પોતાની આસપાસ કાળા વાદળની છાયાઓ લઈને ફરે છે તેમનો અંત અનીચ્છનીય અનુભવો સાથે આવે છે, અને કે હકારાત્મક દિમાગવાળા લોકોની સામે તકો તથા સદ્‌ભાગ્ય આવ્યા કરે છે. એમ કહેવાયું છે કે સતત ૧૫ થી ૨૦ સેકન્ડ સુધી પકડી રખાયેલ કોઈ પણ વિચાર એ જ પ્રકારની ઉર્જાને આકર્ષે છે. તો પછી શું એ આશ્ચર્યજનક છે કે જ્યાં સુધી આપણે બીમારીને આપણા કાયમી પરેશાન કરતા ભાગીદાર તરીકે માનીએ છીએ ત્યાં સુધી તે આપણને છોડતી નથી?

રોગના નામો સાથે ચિપકવું

જ્યારે એક રોગથી પીડાતા હોઈએ ત્યારે આપણે જરૂરી દવાઓ લેવાનું ટાળવું ન જોઈએ. પરંતુ સમસ્યા તરફ વધારે ધ્યાન આપવાથી પણ કાંઈ ખાસ મદદ મળવાની નથી. માણસની બીમારીની સતત બીજા સાથે ચર્ચા કર્યા કરવાથી, આપણે માત્ર રોગને વધારે તાકાત પૂરી પાડવામાં જ સફળ થઈએ છીએ, કારણ કે અર્ધચેતન મગજ આપણો ડર અને આપણે તેના તરફ જે ધ્યાન આપીએ છીએ તે નોંધી લે છે. રોગ અને તેના ચિન્હોનું સતત નામ લીધા કરવાથી આપણે તેમને આપણા પર વધારે સત્તા આપીએ છીએ અને એ રીતે આપણી અંદર રહેલી ઉપચારની ગતિજન્ય ઉર્જાનું દમન કરીએ છીએ.

જેવી રીતે બોલાયેલા કઠોર શબ્દો ક્યારેય ભૂલાતા નથી અને તેના વડે પડેલા ઘાવ દુઝતા રહે છે તેમજ તબીબોના શબ્દો પણ - બીમારીનો માર્ગ નક્કી કરે છે - ઉદાહરણ તરીકે

“સફળતાની ૭૫ ટકા તક છે” એ વાક્યની અસર “નિષ્ફળતાની ૨૫ ટકા શક્યતા છે” કરતાં વધુ સારી પડે છે જે પાછળથી સારું પરિણામ આપે છે!

શબ્દોની શક્તિનો અભ્યાસ કરવા માટે એક જ પ્રકારની ગાંઠવાળા લોકોનાં એક જૂથને જીવાણુમુક્ત પાણીનાં ઈન્જેક્શનો આપવામાં આવ્યાં. આ જુથને બે ભાગમાં વહેંચી નખાયું: એક જૂથને કહેવામાં આવ્યું કે તેમને નવા પ્રકારની દવા આપવામાં આવે છે, જેની કોઈ આડ અસર થતી નથી, જ્યારે બીજા જુથને આડ અસરોથી સાવધાન કરવામાં આવ્યું અને તેમને ઈન્જેક્શન આપતાં પહેલાં અહીં લેખીત મંજુરી પણ લેવામાં આવી. પ્રથમ જૂથે કોઈ આડઅસર દર્શાવી નહીં, જ્યારે બીજા જુથે વાળ ખરવા, ભૂખ મરી જવીને વજન ઘટવા જેવા સ્વરૂપે આડ અસરોની જાણ કરી.

તમારા વિચારો અને શબ્દો પસંદ કરો

આપણામાંના મોટાભાગના આપણી વિચારવાની રીત કેવી રીતે બદલવી તે જાણતા નથી, અથવા તો તેમ કરવું શક્ય છે તેમ નથી માનતા. આપણે જેટલી સરળતાથી ડીવીડી પ્લેયરમાં નવી સીડી નાખીએ છીએ અને જુદુ પીક્ચર જોઈએ છીએ તેટલી જ સરળતાથી આપણા મગજમાંથી તસ્વીરો તથા વિચારો બદલી શકીએ છીએ. નવા વિચારો તેમની ગુણવત્તા મુજબ નવી ઘટનાઓ સર્જશે અને એ રીતે આપણું જીવન બદલી નાંખશે. મગજમાં રહેલી નકામી વસ્તુઓને ગાળી નાખીને આપણે આપણા વિચારો જે સર્જનાત્મક શક્તિ ધરાવે છે તેને સાચેસાચ અનુભવી શકીએ છીએ.

આપણા વિચારો, શબ્દો અને ક્રિયાઓ સાજા કરી શકે અથવા નુકશાન પહોંચાડી શકે છે. નિર્ણય આપણે કરવાનો છે - આપણે વિક્ષિપ્ત થવાનું પસંદ કરીએ છીએ કે સ્વસ્થ અને સાચાં પગલાં ભરવાનું! આ નિર્ણય પણ આપણાં મગજની અંદર શબ્દ સ્વરૂપે લેવાયા છે અને શબ્દો આપણા વિચારો તથા આપણી માનસિકતા બદલી શકે છે! આપણે આપણી જાતને શું કહીએ છીએ તે અતિશય મહત્ત્વનું છે. આપણા શબ્દો અને વિચારોને બદલીને આપણે આપણું જીવન બદલી શકીએ છીએ. જો આપણે આપણા વિચારો અને તેને લીધે નીકળતા શબ્દોને સંભાળી શકીએ તો આપણા જીવનનું નિયંત્રણ કરાતી દોરી આપણા હાથમાં જ છે. અર્ધચેતન મગજની લાક્ષણિકતા કે જે આજ્ઞાપાલન કરવાની જ છે, તેનો ફાયદો આપણે ઉઠાવી શકીએ, કારણ કે તે દલીલ કર્યા વગર કે સરખાવ્યા વગર, ભાગ્યે જ સૂચનો સામે પ્રતિક્રિયા આપે છે. આ બધું રાતોરાત નહીં બને - જેવી રીતે નવી આદતો શીખતાં સમય લાગે છે તેમ, એક દીર્ઘકાલીન રોગથી પીડાતી વ્યક્તિના નબળા પડી ગયેલા મનોબળને પુનર્જીવિત કરવામાં સમય લાગે છે. “રોગ સભાનતા”ની જગ્યાએ “આરોગ્ય સભાનતા”ની સારી આદત ઘડવા માટે થોડો સમય જરૂરી છે.

નિવેદનો - એક થોડાક શબ્દોની બાબત!

એક નિવેદન એ એક એવી કેફિયત છે. જે વ્યક્તિ તેના જીવનમાં ઉતારવા માટે ઉત્કટ ઈચ્છા ધરાવે છે. જ્યારે પુષ્કળ એકાગ્રતા સાથે તેને વારંવાર બોલાય છે ત્યારે તે અર્ધચેતન મનમાં પહોંચે છે, અને તે આપણને મનનાં એ સ્તરે બદલી શકે જેના પર આપણામાંના મોટાભાગનાનું સભાન નિયંત્રણ નથી. આમ, મજબૂત અને સભાનપણે

કરાયેલાં નિવેદનો અર્ધચેતન મગજનાં માધ્યમ દ્વારા મન અને શરીર પર પ્રતિક્રિયા કરી શકે.

એમીલી કોએ એક ફ્રેન્ચ મનોવિજ્ઞાની હતા જેમણે સ્વ-સૂચન પર આધારિત સ્વ સુધારણા અને ઈલાજની માનસ ઉપચારની નવી પધ્ધતિ દાખલ કરી. તેમના જગવિખ્યાત નિવેદન- “દરરોજ, દરેક રીતે, હું વધુને વધુ સારો થતો જાઉં છું” એ ગંભીર બીમારી વાળા ઘણાને સાજા કર્યા છે.

નિવેદન શબ્દ તેની સાથે ઘણા બધા હકારાત્મક તરંગો લાવે છે જ્યારે “સૂચન” અથવા “સ્વસૂચન” એ વધારે સૌમ્ય, અને તે પોતે જ દર્શાવે છે તેમ, તેના અમીલકરણ માટે ઘણા પ્રમાણમાં સ્વતંત્રતા અને સમયનાં ચોકઠાંની મોટી માત્ર ધરાવે છે, અને આથી તે વધારે સ્વીકૃત છે.

સૂચનોની જરૂરીયાત

- સૂચન વડે “આપણે શું ઈચ્છીએ છીએ” તે અભિવ્યક્તિ થવું જોઈએ, “આપણે શું નથી ઈચ્છતા” તે નહીં. તે બીજી વ્યક્તિઓ અથવા ઘટનાઓને બદલવાને બદલે આપણી જાતને બદલવા તરફ વાળેલું હોવું જોઈએ.
- આપણે એ હકારાત્મક ગુણો પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવું જોઈએ જે આપણા રોગો તથા અપૂર્ણતાઓનો ઉકેલ છે.
- “ન કરો” અથવા “ન કરી શકાય” જેવા શબ્દો સૂચનનો ભાગ ન હોવા જોઈએ. “મને ઉચ્ચ રક્તચાપ નથી” તેમ કહેવાને બદલે “મારો રક્તચાપ નિયંત્રણમાં આવી રહ્યો છે.” તેમ કહેવું વધારે સારું છે.
- સૂચન ચાલુ કાળમાં હોવું જોઈએ, એટલે કે, તેનામાં એક સ્થિર સૂચનાને બદલે વિકાસાત્મક ગુણ હોવો જોઈએ. “મને એસીડીટી નથી” ને બદલે “મારી એસીડીટી દિવસે દિવસે ઓછી થતી જાય છે.” એ વધુ પ્રમાણિક છે અને તેનો ઉપયોગ કરનાર કોઈને પણ માટે તે વધુ સ્વીકાર્ય હશે.
- માનસિક વલણ નકાર અને સ્વધિક્કાર માંથી વિશ્વાસમાં બદલાવું જોઈએ. નિવેદનો તીવ્રતા અને પુનરુક્તિ સાથે આવનાર પરિણામથી બેખબર, ઈચ્છા, વિશ્વાસ, ભક્તિ અને માન્યતા સાથે એકત્રિત થયેલ હોવાં જોઈએ.
- એક સમયે એક જ સૂચન, ગુંચવણ ભરેલાં, વિવિધ કાર્યોવાળા વાક્યાંશોના બબડાટ કરતાં વધુ સારી રીતે શોષી શકાય છે.
- આપણા ચેતન મનનાં નિવેદનો જ્યારે તેઓ મનની પરાકાષ્ઠાની સ્થિતિમાં યોગ્ય સમયે અર્ધચેતન મન દ્વારા જાય છે ત્યારે વધુ શક્તિશાળી બની જાય છે.
- સૂચનોની પુનરુક્તિ એ સોનેરી નિયમ છે.

જો નિવેદનોની મક્કમતા, બળ અને ઉંડા વિશ્વાસ સાથે પુનરુક્તિ કર્યા કરવામાં આવે તો તે ફળ ધારણ કરે છે. છોડ વાવવાની સફળતા બીજની શક્તિ અને માટીની ગ્રહણશીલતા પર આધાર રાખે છે; ઉપચારમાં પરિણામ રીતની શક્તિ અને અર્ધચેતન મનની ગ્રહણશલીતા પર આધાર રાખે છે. આ ગ્રહણશીલતા વિશ્વાસ અને શ્રધ્ધા સાથે આવે છે. માટે, નિવેદનો અચોક્કસતા અને શંકાઓથી મુક્ત હોવાં જોઈએ. તેનું વારંવાર ઉંડાણપૂર્વક અને સભાનતાપૂર્વક ઉચ્ચરણ થવું જોઈએ, જ્યાં સુધી તેઓ આપણી અટલ શ્રધ્ધા અને

માન્યતાનો એક ભાગ બની જાય.

શરણે થઈ જવાનું વલણ

જ્યારે આપણે આપણી જાતને માત્ર સ્વ-પ્રયાસ વડે બદલી નાખવાનો પ્રયત્ન કરીએ છીએ ત્યારે આપણે આપણી ઈલાજ અને વિકસવાની શક્તિ મર્યાદિત કરી નાખીએ છીએ. દૈવી શક્તિ, સર્વવ્યાપી શક્તિ કે જે સર્જનાત્મકતા અને ઉકેલોનો સ્ત્રોત છે, ની અંદર ભળી જવાથી આપણો પ્રતિકાર નાનો બની જાય છે. આમ, આપણા પ્રયાસો આપણા સ્વ-ઘેરાવમાંથી વધુ મહાન વાસ્તવિક્તામાં ઉપર આવવા જોઈએ.

નિવેદન એ તો સ્વ ઉપચાર તરફનું માત્ર પ્રથમ પગથીયું છે. આપણે આપણાં તરફથી શ્રેષ્ઠ કરવું જોઈએ, પરંતુ શક્તિના સર્વોચ્ચ સ્ત્રોત તરફથી વધારાની શક્તિ મળ્યા વગર આપણા પ્રયાસો મુલ્યહીન થઈ જશે. બીજા શબ્દોમાં, કહીએ તો, નિવેદન પ્રાર્થનાપૂર્ણ વલણ અથવા દૈવી ઈચ્છાની શરણાગતીનાં વલણ સાથે થવું જોઈએ. આપણે એ પણ યાદ રાખીએ કે ઈલાજ કરવાની આ શક્તિ પણ તે જ સ્ત્રોતની ભેટ છે.

તૈયારી

એક નિવેદન કરતાં પહેલાં મન ચિંતાઓ અને વ્યગ્રતાઓથી મુક્ત હોવું જોઈએ. વ્યગ્રતા અને અવિશ્વાસને હાંકી કાઢો. વૈશ્વિક નિયમ સર્વ શક્તિશાળી છે અને વિશ્વાસ અને એકાગ્રતા સાથે પ્રકૃતિ વડે કરાતો ઈલાજ આ નિયમને અવરોધ વગર કામ કરવા દેશે તે સ્વીકારો.

તમારાં નિવેદનને પસંદ કરો અને તેને એક નોટમાં લખી લો. પહેલા તેનો મોટેથી, પછી ધીમેથી અને વધુ નરમાશથી પુનરુચાર કરો, જ્યાં સુધી અવાજ ફૂસફૂસાહટ ન બની જાય. પછી ક્રમશઃ તેને માનસિક રીતે દૃઢ પણે બોલ્યા કરો. જ્યાં સુધી તમે તેને એક અતુટ અખંડ વિચાર તરીકે ન અનુભવો. યાંત્રિક પુનરુચ્ચાર ટાળો. તેને દૃઢપણે, તીવ્રતાથી અને પ્રમાણિકપણે બોલ્યા કરવાથી તે તમારા મધ્યની અંદર ઉતરી જશે, જ્યાંથી તે પછીથી તમારા ચેતન પ્રદેશને અસર કરવાની શક્તિ સાથે પાછા ફરશે.

કાળા પાટીયાંની રીત

ઘણાએ તંદુરસ્તી સુધારવા અને સમસ્યાઓ ઉકેલવા માટે આ રીતનો સફળતાપૂર્વક ઉપયોગ કર્યા છે. એક કાળા પાટીયાંની અને ચોકની કલ્પના કરો. પછી તમે જે ઈચ્છતા હોવ તે અથવા તમારા મનમાં ઝળહળતા પ્રશ્નને તે કાળા પાટીયાં પર લખો. દરરોજ આ કાળા પાટીયાં પર લખવાનો મહાવરો કરવાથી વ્યક્તિ શબ્દોને શક્ય તેટલા સ્પષ્ટ પણે જોવાનો પ્રયત્ન કરે છે.

નમુનાના વિધાનો

વધુ સારાં આરોગ્ય માટે

- દિવસે દિવસે, દરેક રીતે, મારી સમસ્યાઓ નિયંત્રણમાં આવતી જાય છે.
- હું દિવસે દિવસે વધુ સારો થતો જાઉં છું.
- મારી તાકાત અને તંદુરસ્તી દરરોજ સુધરતાં જાય છે.
- હું મારી જાત અને મારાં શરીરને પ્રેમ કરું છું.
- મેં સાજા થવાનું પસંદ કર્યું છે, હું સાચા માર્ગ પર છું, મને ઘણું સારું લાગે છે.
- હું મારી સમસ્યાનાં ભાવનાત્મક કારણને મુક્ત કરવાનું પસંદ કરું છું.
- હું વધુ તંદુરસ્ત અને સારું અનુભવવા માટે ______ પસંદ કરું છું.
- હું પીડાને જવા દેવાનું પસંદ કરું છું.
- મારા શરીરનો દરેક દરેક કોષ આરોગ્ય અને સંવાદિતા પુનઃપ્રાપ્ત કરે છે.

સ્વ સુધારણા માટે

- હું મારી સિધ્ધિઓ અને નિષ્ફળતાઓ બન્નેને પાછળ છોડી દઉં છું; આજે હું જે કરું છું તે એક નવું અને વધુ સારું ભવિષ્ય સર્જશે, જે આંતરિક આનંદથી ભરાયેલ હશે.
- હું મારા ભૂતકાળને મુક્ત કરવાનું અને ભવિષ્યમાં પગલાં પાડવાનું પસંદ કરું છું.
- હું જીવનમાં જે કાંઈપણ કરું તેને મારું સંપૂર્ણ ધ્યાન આપીશ.
- એક લેસર કીરણની જેમ, હું મારી સામેની બધી જ સમસ્યાઓ, બધા જ અવરોધો બાળી નાખીશ!
- નકારાત્મક વિચારો અને સૂચનોની મારા પર કોઈ અસર નથી.
- હું જ્યાં પણ જાઉં, ત્યાં એક તફાવત ઉભો કરુ છું.
- હું દરેક પડકારમાં એક તક જોઉં છું.
- હું ______ ટાળવાનું અને મારી શક્તિ પાછી મેળવવાનું પસંદ કરું છું.
- હું સ્વાસ્થ્યની ઉર્જા વડે પ્રેરિત છું.
- હું જીવનમાં આગળ વધવા તૈયાર છું.
- હું એક મહાન દિવસ મેળવવાનું પસંદ કરું છું.
- હું સારી વસ્તુઓને મારા તરફ આકર્ષવાનું પસંદ કરું છું.

જ્યારે આપણે એક હકારાત્મક ગુણ વિશે સભાનતાપૂર્વક બોલીએ ત્યારે તે એક શક્તિ મેળવે છે અને મુલ્યવાન ખજાનો બની શકે છે.

૨૪

કલ્પનાની શક્તિ

તક માત્ર તૈયાર થયેલ મનની જ મદદ કરે છે.

— લુઈ પાશ્ચર

જ્યારે તમારી કલ્પના કેન્દ્રિત ન હોય ત્યારે તમે તમારી આંખો પર આધાર રાખી શકો નહીં.

— માર્ક ટ્વેઈન

ઉપચાર માટે જૈવ અભિપ્રાયનો ઉપયોગ કરવો.

ધ્યાન અને છબીઓની ઉપચાર શક્તિ

તમને ઘણી વખત નવાઈ લાગતી હશે કે જ્યારે તમે એક પુસ્તક વાંચતા હો અથવા દિવાસ્વપ્નમાં રાચતા હોવ ત્યારે કોઈક વસ્તુની માનસિક છબી જોતા હો તેવું કેમ લાગે છે. આપણા વિચારોમાંથી ધૂંધળી છબી સર્જવાની મગજની આ ક્ષમતાને કલ્પના તરીકે ઓળખાય છે. યોગસૂત્રો કલ્પનાને વિકલ્પ અથવા જેનો સ્ત્રોત હૃદયમાં છે તેવા ચેતનાના તરંગના એક સ્વરૂપ અથવા અંશ તરીકે સંબોધે છે.

માનસિક છબી એ એક વસ્તુ, ઘટના અથવા દૃશ્યનો બુધ્ધીગમ્ય અનુભવ છે, જ્યારે સંબંધિત વસ્તુ, ઘટના અથવા દૃશ્ય ખરેખર ઈન્દ્રીયો વડે જોઈ શકાતા નથી. કેટલાક લોકો વધારે કલ્પના લક્ષી હોય છે. જ્યારે બીજા વસ્તુઓને વધુ સારી રીતે અનુભવી શકે છે. કેટલાક લોકો શબ્દોમાં વિચારી શકે છે, જેમકે સંગીતકારો કે જેઓ એક ગીત સાંભળે તો તેની ધૂન - સૂરાવલી - ક્યારેક તેમનાં મગજમાં “જોઈ” શકે છે. માટે કલ્પના હંમેશાં જોઈ શકાય તેવી હોતી નથી અને સમજણ, દૃષ્ટિ, સુગંધ, સ્વાદ, સ્પર્શ અથવા ધ્વની કોઈ પણ ઈન્દ્રીય દ્વારા આવી શકે છે. એ અનુભવો વિશે વિચારો જેવા કે સમુદ્રની હવાની લહેરખીની સુગંધને યાદ કરવી અથવા પ્રથમ વર્ષની સોડમ અથવા એક પ્રિય પાત્રની યાદ

અપાવતું સંગીત અથવા એક સિધ્ધી સાથે વહી આવતી ઉર્જા. ખરેખર તો આપણે આપણા વિચારો અને શબ્દોને આખો દિવસ અને નિંદરમાં પણ, છબી તરીકે થીજાવી દઈએ છીએ. આપણાં સ્વપ્નો આપણા મગજની અવસ્થા પ્રતિબિંબિત કરે છે.

છબીઓમાં શક્તિ હોય છે

સંવેદનાવાહક છબીઓમાં શક્તિ હોય છે - એક વાનગી પુસ્તકનું વાંચન કરતી વખતે છબી મનમાં વાનગીના દેખાવ, સ્વાદ અને બનાવટનું સ્વરૂપ ઉભું કરતી હોવાથી મોઢાંમાં પાણી લાવે છે. બીજી તરફ, એક ભૂતકાળની બીમારીનો વિચાર મોળ, પેટમાં ચૂંક, ધ્રુજારી અથવા થાક દાખલ કરી શકે છે. શૈક્ષણિક સંશોધનોએ જોયું છે કે પાંચ આંગળીઓ વડે અભ્યાસ કરવાની કલ્પના - માનસિક અભ્યાસ - કરવા માત્રથી કોઈ માનસિક અભ્યાસ ન કરવાથી થતા સુધારાની સરખામણી એ સૂચક સુધારામાં પરિણમે છે. સંશોધકોએ તારણ કાઢ્યું છે કે "મોટર સ્કીલ લર્નીંગના શરૂઆતના તબક્કામાં સામેલ કુદરતી પ્રવાહના આરોહ-અવરોહનો આગળ વધારવા માટે એકલો માનસિક અભ્યાસ જ પૂરતો છે તેમ દેખાય છે."

વર્તણુક ઉપચારનો પાયો નાખનાર સીગ્મંડ ફ્રોઈડ માનતા હતા કે સુષુપ્ત ઈચ્છાઓ મુજબ અર્ધચેતન મનમાં બનેલી માનસિક છબીઓની માનવ વર્તણુક અને આરોગ્ય પર ઘણી મોટી અસર પડે છે. પ્રખર કાલ્પનિક પરિણામો એ મગજનાં ભાવનાત્મક નિયંત્રણ કેન્દ્રને મોકલાવાતો સંદેશો છે. ત્યાંથી, એ સંદેશો શરીરની અંતઃ સ્ત્રાવી ગ્રંથી, રોગ પ્રતિકારગ્રંથી અને સ્વયંસંચાલિત ચેતાતંત્રમાંથી પસાર કરાય છે. અને આમ શારીરિક કાર્યોની વિસ્તૃત શ્રેણી અને આરોગ્યને અસર કરે છે.

ફરી પાછું આ બધું વલણ વિશે છે! જો આપણે દરરોજ સવારે આપણી કરચલીઓ તરફ જોઈએ તો આપણે બીજામાં પણ કરચલીઓ શોધશું. પરંતુ જો આપણે આપણી આસપાસ હકારાત્મકતા શોધશું તો હકારાત્મકતા આપણી અંદર વહેશે.

શબ્દો મગજમાં છબીઓ બનાવે છે અને આ છબીઓ શરીરનાં કાર્યો પર અસર કરે છે. લોકોનાં એક જૂથને એક ફીલ્મ દર્શાવવામાં આવી, જેમાં મધર ટેરેસા પ્રેમપૂર્વક સ્પાષ્ટીક બાળકોને થપથપાવતાં હતાં જેઓ પરિણામે તેમના ખોબામાં હસતાં હસતાં અને હળવાશપૂર્વક બેઠા હતાં. પ્રેક્ષકોની રોગ પ્રતિકાર શક્તિનાં કાર્યો બે વખત - પીક્ચરની પહેલાં અને પછી - ચકાસવામાં આવ્યાં હતાં. ભલે પ્રેક્ષકોમાં મધર ટેરેસા વિશે અગાઉ જુદા જુદા અભિપ્રાયો હતા છતાં, બધાના રોગ પ્રતિકાર કાર્યોમાં ઉછાળ આવ્યો હતો. ફીલ્મ વડે ગતિમાં લવાયેલ સુંવાળી લાગણીઓએ રોગ પ્રતિકાર અવસ્થાને તાત્કાલિક આગળ ધપાવી હતી.

આરોગ્ય અને ઉપચાર માટે કલ્પના - કાલ્પનિક ચિત્રો

એરીસ્ટોટલ અને હિપોક્રેટસ માનતા હતા કે મગજની અંદર રહેલી છબીઓમાં શરીર અને મન ને ઉત્સાહિત કરવાની શક્તિ છે. આજે, સંશોધનોએ સાબિત કર્યું છે કે તેઓ સાચા હતા. માર્ગદર્શિત કરાયેલ કલ્પના ચિત્રો, જેનો હવે ઉભરતા વિજ્ઞાન તરીકે સ્વીકાર કરાયો

છે, શરીરની ઉપચારની ક્ષમતાની સંપૂર્ણ શ્રેણીનો ઉપયોગ દર્દીઓમાં કરાય છે. હકીકતમાં, કલ્પનાચિત્ર એ ખૂબ જ શક્તિશાળી સાધન છે જે આપણને સ્વ સૂચન કરવામાં મદદ કરે છે. આ જૈવ અભિપ્રાયનો ઉપયોગ કરવાથી, ઘણા લોકોને વધેલ રક્તચાપ ઘટાડવામાં, હૃદયના અનિયમિત ધબકારાનું નિયંત્રણ કરવામાં, આધાશીશીના માથાના દુઃખાવાનું નિરસન કરવામાં અનિદ્રા દૂર કરવામાં અને શરીરનાં ઘણાં કાર્યોમાં સહાયમાં મદદ મળી છે.

ડો. બાર્બરા બ્રાઉન, જૈવ અભિપ્રાય સંશોધનનાં પ્રણેતાના શબ્દોમાં: “જો કોઈ તબીબી સંશોધકો હવે રોગનિદાનને લગતી પરિસ્થિતિ ઉલટાવવા માટે હૃદય અથવા હૃદયનાં મન વિશે શીખવે છે, તો ચોક્કસ તબીબી શાસ્ત્ર એ શીખતું હોવું જોઈએ કે મગજ અને શરીર વચ્ચેનાં સંબંધો તેમણે એક વખત વિચાર્યું હતું તેના કરતાં વધુ શક્તિશાળી છે; જૈવ અભિપ્રાયમાં સંશોધન એ પ્રથમ તબીબી શાસ્ત્રની રીતે ચકાસી શકાય તેવો નિર્દેશ છે કે મગજ બીમારી દૂર કરી શકે તેમજ સર્જી પણ શકે.”

છબીઓએ મગજની સાચી ભાષા છે, કશુંક એવું, જે તે તાત્કાલિક સમજી જાય છે. આપણે આપણા ચેતન મગજ વડે આપણી કલ્પનાને વિવિધ શ્રેણીઓમાં આલેખી શકીએ છીએ. સારા સમાચાર એ છે કે આપણે ઈરાદાપૂર્વક આરોગ્યપ્રદ છબીઓ દાખલ કરી શકીએ છીએ. સંશોધનોનાં તારણે દર્શાવે છે કે સ્વ બનાવટની કલ્પનાના પરિણામે શરીરમાં કેવી રીતે શારીરિક ફેરફારો થાય છે.

- ચેપ નજરે પડવાથી જ લોહીના શ્વેતકણો અને ન્યુટ્રોફીલ્સ (રોગ પ્રતિકાર તંત્રના કોષો)ની સંખ્યામાં વધારો.
- લાળમાં ઈમ્યુનો ગ્લોબીન A (રોગ પ્રતિકાર કાર્યોના ઉપર આવેલા સ્તરના નિર્દેશક)ના સ્તરમાં વધારો.
- જ્યારે એક નુકશાનકર્તા છોડને વિષહીન તરીકે ગણાય ત્યારે ખંજવાળ, લાલાશ અને ચકામાં જેવા નિશ્ચિત હીસ્ટેમાઈન પ્રત્યાઘાતોનું નિરસન અને તેનાથી ઉલટું, જ્યારે એક નુકશાન રહીત છોડને વિષકારી તરીકે જોવાય ત્યારે ફોડલા ઉપસી આવવા.
- માથાનાં દુઃખાવાને સંભાળવો - કલ્પના ચિત્રો, નિવારક દવાઓ જેટલી જ કાર્યક્ષમતાથી આધાશીશીનો માથાના દુઃખાવો ઘટાડે છે.
- ગંભીર રીતે દાઝી ગયેલા દર્દીઓ, જેમણે કલ્પનાનો ઉપયોગ કર્યો તેમણે ઓછી પીડાનો અનુભવ કર્યો અને દુઃખાવો ઘટાડનાર ગોળીઓનો ઓછો ઉપયોગ કર્યો.
- કેન્સરના દર્દીઓમાં કીમોથેરાપીના અણગમાના પ્રત્યાઘાતોમાં ઘટાડો.
- શસ્ત્રક્રીયા પહેલાં હકારાત્મક કલ્પનાચિત્ર શસ્ત્રક્રીયા પછીની સાજા થવાની ક્રિયા ઝડપી બનાવે છે અને હોસ્પીટલના રોકાણના સમયગાળાને ટૂંકો કરે છે.
- શસ્ત્રક્રિયા દરમ્યાન સંગીતની કેસેટ વગાડવાથી બેભાન કરનાર વસ્તુ તરીકે મોર્ફીનની જરૂરીયાત ઘટાડે છે.

સ્ટેનફોર્ડ યુનિવર્સીટીના પ્રખ્યાત મનોવૈજ્ઞાનિક ડો. ડેવીડ સ્પીગલે આખા શરીરમાં ફેલાઈ ગયેલા (મેટાસ્ટેટીક) સ્તન કેન્સરના દર્દીઓનાં એક જૂથ પર વિશ્રાંત બનાવતા કલ્પના ચિત્રોની અસર પર એક અભ્યાસ કર્યો. એક વર્ષ પછી મળ્યા ત્યારે, જે જૂથ કલ્પના

ચિત્રોનો અભ્યાસ કરતું હતું તેણે ઓછી પીડાનો અહેવાલ આપ્યો અને તેમનું વધુ સારું નિયંત્રણ હતું. દસ વર્ષ પછી તે જૂથ સરેરાશ રીતે, જેમણે કલ્પનાનો અભ્યાસ નહોતો કર્યો તેના કરતાં વધારે લાબું જીવન જીવ્યું.

કલ્પનાના પ્રકારો

યોગ્ય કલ્પનાને પ્રકાશમાં લાવવી તે વિવિધ પધ્ધતિઓનો ઉપયોગ કરીને થઈ શકે જે એક વ્યક્તિને કઈ વસ્તુ આકર્ષે છે અને તેની પાછળનો હેતુ શું છે તેના પર આધારિત છે.

પાયાની કલ્પના

આ કલ્પનાનું સૌથી સાદું સ્વરૂપ છે અને જે હળવા થવા માગે છે અથવા મુડ બદલવા માગે છે તેવા કોઈના પણ વડે કરી શકાય છે. ડો. ડેવીડ સ્પીગલે તેમના કેન્સરના દર્દીઓ પરના અભ્યાસમાં સાબિત કર્યું તેમ, તે સૂચક પરિણામો પેદા કરી શકે છે, જ્યાં ભાગ લેનારાઓએ પોતાને ખૂબ હળવાશથી પાણીમાં તરત કલ્પ્યા, અને પરિણામે, હળવા થયાનું અને શાંતિપૂર્ણતા અનુભવી.

આ પ્રકારની કલ્પના કરવાની એક પધ્ધતિ આપણી કલ્પનાને આપણને આપણા પ્રિય સ્થળે લઈ જવા દેવાની છે. એક બગીચો, એક વિશિષ્ટ વિરામ સ્થાન, એક દરીયા કિનારો, પર્વતો વગેરે. તમે તે અનુભવને ફરી જીવવાનો પ્રયત્ન કરો ત્યારે તમારી કલ્પનાને વિહરવા દો.

શ્વાસ વિશુધ્ધ કરતી કલ્પના

કલ્પના કરવાની શક્તિને ખોલવા માટે આપણા શ્વાસનો ઉપયોગ કરી શકાય. એક આદર્શ કસરતમાં વ્યક્તિ દરેક અંદર લેવાતા શ્વાસ સાથે જીવન આપતી ઉર્જા રોગને અથવા શરીરના પીડાદાયક અથવા અક્કડ થઈ ગયેલા ભાગનું પોષણ કરે છે, તેને વિશુધ્ધ અને માલીશ કરે છે અને દરેક ઉચ્છવાસ સાથે અસ્વસ્થતા ઓછી થતી જાય છે તેવી કલ્પના કરીને પોતાનું ધ્યાન શ્વાસો પર કેન્દ્રિત કરે છે.

રંગીન કલ્પના

ઉપરની કલ્પનાને વધુ અસરકારક બનાવવા માટે વ્યક્તિ તેમાં રંગો ભરી શકે છે - રોગીષ્ઠ ભાગ વડે સ્વચ્છ, સફેદ હવા અંદર લેવાતી હોય અને ભૂખરા કથ્થાઈ રંગની હવા બહાર ફેંકાતી હોય જે ઉચ્છવાસિત હવા સાથે પીડા અને અસ્વસ્થતાથી મુક્તિનું ચિન્હ બને.

નિષ્પત્તિ કલ્પના

કલ્પનાનું આ ખૂબ જ સાદું રૂપ છે, જ્યાં વ્યક્તિ પોતે જે ઈચ્છતી હોય તે પરિસ્થિતિમાં જ હોય તેવી કલ્પના કરીને તેના ઈચ્છિત પરિણામને જોઈ શકે છે. આ પ્રકારની કલ્પના કરવા માટે વ્યક્તિને કોઈ રીત માહિતી હોવી જરૂરી નથી. એક અદોદળી વ્યક્તિ પોતે દૂબળી ખૂબ ઉર્જામય અનુભવતી, આનંદભરી, બહુ વખતથી ઈચ્છિત વસ્ત્રોમાં સજ્જ

જોઈ શકે. એક સાંધાના દુઃખાવા વાળી વ્યક્તિ પોતાને લવચિક અને પીડામુક્ત સાંધાઓ સાથેની ગતિની હળવાશ અને મુક્તિની કલ્પના કરી શકે. ઓલિમ્પીક રમતોના રમતવીરોએ તેઓ એક ઘટનામાં સ્પર્ધા કરે તે પહેલાં આ પ્રકારની કલ્પના કરવી જરૂરી છે.

શરીર વિજ્ઞાનને લગતી કલ્પના

શરીર વિજ્ઞાનને લગતી કલ્પના માટે આપણા શરીરમાં બધું કેવી રીતે બને છે તે વિશેની સમજણ અને એ યાંત્રિકતા, જેણે આપણી અંદર રોગની સ્થિતિ ઉત્પન્ન કરી છે તે વિશેની મૂળભુત સમજણ જરૂરી છે. પછી તે શરીરમાં ઈચ્છિત શરીર વિજ્ઞાનને લગતી પ્રક્રિયાઓની કલ્પના કરી શકશે જે વધુ સારાં આરોગ્ય તરફ લઈ જાય. હૃદય રોગના હુમલાઓ અને એન્જાઈનાની પીડા ચરબી જમા થવાને કારણે હૃદયની લોહીની ધમનીઓ સાંકડી થઈ જવાને કારણે થાય છે. માણસ શરીર વિજ્ઞાનને લગતી કલ્પનાનો રક્તવાહિનીઓ લવચિક અને ચોખ્ખી હોય અને લોહી કોઈ અવરોધ વગર વહેતું હોય તેવું “જોવા” માટે ઉપયોગ કરી શકે. વ્યક્તિ ધમની સુંવાળી હોવાનો અનુભવ કરી શકે જેથી અવરોધ ઉભો કરવા માટે તેના પર કંઈ ચોંટી ન શકે.

કોષીય કલ્પના

કોષીય કલ્પના માટે કોષો શરીરમાં કઈ રીતે કાર્ય કરે છે તે વિશેની સમજણ જરૂરી છે. તે બરાબર જ્યાં મૂળ પ્રક્રિયા થતી હોય તેવા કોષીય સ્થાન લક્ષ બનાવતી હોવાથી ખૂબ જ અસરકારક છે. જૈવિક લક્ષ ધરાવતાં મગજ માટે આ પ્રકારની કલ્પના ખૂબ જ સંતોષપ્રદ છે. જો એક તબીબ વડે ચિત્રોની મદદ વડે તે ન સમજાવાય તો લોકોને તે ગુંચવણ ભર્યું લાગી શકે છે. ઉદાહરણ તરીકે, ડૉક્ટર એક દર્દીને ગાંઠની જગ્યાએ કુદરતી મારક કોષની પ્રવૃત્તિની કલ્પના કરવા માટે માર્ગદર્શન આપી શકે.

સ્વપ્નીલ કલ્પના

કોષીય તથા શરીર વિજ્ઞાનને લગતી કલ્પનાને વધુ સમજી શકાય તેવી અને કલ્પવા માટે સરળ બનાવવા માટે વ્યક્તિ કલ્પનાનું વિસ્તૃતિકરણ કરી શકે અને કલ્પનાના વિષયને વધુ સાદો બનાવી શકે. ઉપર આપેલ કોષીય કલ્પનાનાં ઉદાહરણમાં, વ્યક્તિ મારક કોષને એક ગાંઠ પર ગોળીબાર કરતા બંદુકધારી સૈનિક તરીકે અથવા ગાંઠની આસપાસ વિંટળાઈ વળેલી અને તેને ખાઈ જતી શાર્ક તરીકે કલ્પી શકે; પરિણામે થતો ઉપચાર ખરેખર અનુભવી શકાય છે.

૨૫

કલ્પનાનો અભ્યાસ કરવો

કલ્પના જ્ઞાન કરતાં વધુ મહત્ત્વની છે.

— આલ્બર્ટ આઈન્સ્ટાઈન

છેવટે, જ્યાં સુધી આપણે જીવનમાં મૂળભુત વિશ્વાસ પુનઃ સ્થાપિત ન કરીએ ત્યાં સુધી સંપૂર્ણ ઉપચાર શક્ય નથી.

— જ્યોર્જ ફેરસ્ટેઈન

સ્વસૂચન માટેની રીતો

મગજમાં રહેલી કલ્પનાઓ શરીર માટેની વાસ્તવિક ઘટનાઓ છે અને તેઓ ઈલાજ કરવામાં મદદ કરી શકે. અસરકારક કલ્પના વડે જે બને છે તે એ છે કે મનોબળ, કલ્પના સાથે મળીને જીવન બળને રોગીષ્ટ ભાગ તરફ ઘસી જવા અને તેનો ઈલાજ કરવા માટે ઉત્તેજીત કરે છે. એક મુંગા માણસનું ઉદાહરણ લો, જે તેનાં મકાનમાં આગ લાગવાના પ્રત્યાઘાત રૂપે “આગ, આગ” એવી બુમ પાડી ઉઠે! જીવી જવાની મજબૂત ઈચ્છાએ તેના અર્ધચેતન મગજનો કબજો લઈ લીધો અને તે બોલી શક્યો! એક પક્ષઘાત થયેલા હાથે ફરી તાકાત મેળવી અથવાં એક પક્ષઘાત થયેલા માણસે જ્યારે ગાવાના પ્રયત્ન કર્યો તો તેનો અવાજ ખૂલી ગયો, એવાં બીજાં ઉદાહરણો પણ છે! કલ્પના વધુ આલ્ફા તરંગો પેદા કરે છે, જે ઈલાજ માટેનાં આંતરિક સ્ત્રોતને મદદ કરે છે.

માર્ગદર્શિત કલ્પના વિરુધ્ધ સ્વ-અભ્યાસ

જીવંત સૂચનાઓ સાથેની એક વિડીયો ટેપની મદદથી માર્ગદર્શિત અથવા નિર્દેશિત કલ્પના એ અભ્યાસનો સર્વસામાન્ય પ્રકાર છે. કેટલાક લોકોને તેમનાં પરિચિત વાતાવરણમાં પોતાની મેળે અભ્યાસ કરવાનું વધુ આરામદાયક લાગે છે. તેમને અગાઉથી રેકોર્ડ કરેલ માર્ગદર્શક સૂચનો પૂરાં પાડવાં એ બહુ વ્યવહારુ નથી કારણ કે તેમણે તે સાધાન પર જવા

માટે, તેનો અવાજ ગોઠવવા માટે વગેરે બાબતો માટે ચોક્કસપણે 'બીટા'પ્રયત્નો કામે લગાડવા પડશે. આ બધું હળવા થયેલાં આંતરિક ધ્યાનની અવસ્થાને મંદ બનાવી દે છે.

મનની પરાકાષ્ઠાની અવસ્થા

કલ્પનાને જ્યારે મનની પરાકાષ્ઠાની અવસ્થામાં દાખલ કરવામાં આવે ત્યારે તે વધુ સારી રીતે કાર્ય કરે છે. કારણ કે ઉર્જાવાન થયેલ સજાગતા અને ઉચ્ચ સંવેદનશીલતા સાથે હળવી થયેલ કેન્દ્રિતતાની અવસ્થા છે. અહીં, આપણે હકારાત્મક બદલાવ શીખીને, વધુ તીવ્ર અને વધુ ઝડપી ઈલાજ માટે સક્ષમ છીએ. તે આપણને આપણે જેને "પ્રદેશમાં પ્રવાહનો પ્રકાર" હોવા તરીકે સામાન્ય રીતે વિચારતા હોઈએ તેનાથી આગળ જવા દે છે. આ જ સિધ્ધાંત રમતવીરો તથા ખેલાડીઓને તેમની સિધ્ધીનાં સામાન્ય સ્તરથી આગળ જવા માટેની તાલીમ આપવામાં ઉપયોગમાં લેવાય છે. આ સિધ્ધાંતો તેમનાં લક્ષ્યો અથવા ગોલ સુધી પહોંચવાની કલ્પના કરવા માટે બનાવાયેલા હોય છે.

પ્રાણાયામ આપણને આ સર્વોચ્ચ અવસ્થાએ પહોંચવામાં મદદ કરે છે. તે માત્ર શરીરને વિશુધ્ધ કે ઉર્જામય જ નથી બનાવતું, પરંતુ પરાકાષ્ઠાની અવસ્થા પેદા કરે છે જેથી વધુ ઉંડો ઈલાજ થઈ શકે. ખરેખર કહીએ તો, શ્વાસ એ શરીર અને મગજ વચ્ચેનો સેતુ છે.

અસરકારક કલ્પના

મનમાં રાખવા જેવા મુદ્દાઓ:

- કલ્પના એ આનંદ છે.
- કોઈપણ તે કરી શકે, તેની કોઈ આડઅસર નથી.
- તે તબીબી સારવારનું ઉપયોગી પૂરક તત્ત્વ છે.
- તમારે કંઈજ ગોખવું પડતું નથી.
- તમારી લાગણીઓને બળપૂર્વક નહીં પરંતુ હૃદયમાંથી આવવા દો.
- સર્જનાત્મક હોવાની મુક્તિ માણો અને મહત્તમ ફાયદા મેળવો.
- જ્યારે મનની હળવી અવસ્થામાં હો ત્યારે તેમાં રાચો.
- કલ્પનાને પ્રાણાયામ વડે આગળ વધારો
- તમે જે શરીર વિજ્ઞાનને લગતી છબી સર્જવા માંગો છો તેના વિશે બહુ હેતુલક્ષી થવું જરૂરી નથી: ચિત્રની ઝીણી વિગતો વિશે ચિંતા કરવાની જરૂર નથી, માત્ર સંદર્ભને સમજવો તે જ પૂરતું છે. છેવટે તો આપણે તેની માત્ર કલ્પના કરવાને બદલે તેને અનુભવવાનું છે.
- જો કલ્પના કરવાનું અથવા અનુભવવાનું તમને મુશ્કેલ લાગે તો માત્ર તમારા અર્ધચેતનમન સાથેના હકારાત્મક માનસિક સંવાદને ચાલવા દો.
- આ જાદુ અને શક્તિને સર્જો, જોવો, અનુભવો અને માણો!
- દૃઢતા અને નિયમિતતાનું મુલ્ય થાય છે.
- માત્ર તમારા મનને તે જે ઈચ્છે છે તે 'જોવા'દો; આનંદ પૂર્વક અને તે કર્યું છે તેવી લાગણીપૂર્વક તેને અનુભવો, અને તમે તેમ કરી જ શકશો!!!

- ચાલુ બેઠકમાંથી બહાર ન કુદી પડો - તેનું સરળ સંક્રમણ થવા દો.

મારે ક્યારે અભ્યાસ કરવો જોઈએ?

આદર્શ સમય તો સવારમાં સૌ પ્રથમ અથવા રાત્રીની નિદ્રાની પહેલાંની ચેતન સ્વસ્થતા દરમ્યાનનો છે. જોકે કોઈ અફર કાયદો નથી; તમારી અનુકુળતા મુજબ, જ્યાં સુધી તમે મગજની ઓછામાં ઓછી વિચલિત અવસ્થામાં હોવ ત્યારે તમે કલ્પનામાં વ્યસ્ત થઈ શકો છો. ઘણાને વહેલી બપોર અથવા સાંજે, જ્યારે તેઓ દૈનિક કામકાજમાંથી મુક્ત હોય ત્યારે તે વધુ આનંદપ્રદ અને ફળદાયક હોવાનું લાગે છે. આની બેઠકને રોજ એક જ સમયે નિશ્ચિત રાખવી તે પણ અગત્યનું છે.

ક્યારેક એક પ્રકારની SOS (તત્કાલ) બેઠકની પણ આપણને જરૂર પડી શકે - આપણાં મનને સ્પષ્ટ કરવા માટે અથવા જ્યારે પણ આપણને જરૂર જણાય, એટલે કે જ્યારે પણ આપણું ધ્યાન આપણી સમસ્યાઓ તરફ ઘસડાય ત્યારે એક ટૂંકા સમય માટે આવી જરૂર પડે. ડરના વિચારો અથવા કોઈ સમસ્યા અથવા રોગ વિશેની વ્યગ્રતાને હકારાત્મક સૂચન અથવા શ્રધ્ધા અને ઈચ્છા સાથેની છબી વડે સભાનપણે બદલવી યોગ્ય છે.

મારે અભ્યાસ ક્યાં કરવો જોઈએ?

એક ખૂશનુમા, શાંત સ્થળ શોધી કાઢો જ્યાં તમને ખલેલ ન પહોંચે. વિક્ષેપને અટકાવવા માટે સેલ ફોન બંધ કરો અથવા સાયલન્ટ મોડ પર મૂકી દો, બારણાની ઘંટી બંધ કરી દો અને બહારની બાબતોને સંભાળવા માટે કોઈક વ્યક્તિને રાખો. જો વાહનવ્યવહારના અવાજને ટાળી શકાય તેમ ન હોય તો થોડું હળવું શાસ્ત્રીય અથવા વાદ્ય સંગીત વગાડો. ઉંઘી જવાનું ટાળવા માટે, ભરપેટ ભોજન લીધા પછી કલ્પનાનો અભ્યાસ ન કરો.

અભ્યાસ કરતી વખતે અંગવિન્યાસ

નિર્દેશન હેઠળની માર્ગદર્શિત બેઠક માટે, તમારી પીઠ પર ચત્તા સૂવો. સ્વ અભ્યાસ કરવાવાળા માટે, તમે ગમે તે સ્થિતિમાં પીઠ ટટ્ટાર રાખીને બેસી શકો અથવા જમીન પર કેટલાક વિન્યાસોમાંથી કોઈમાં પણ બેસી શકો. જોકે, બે વસ્તુઓ આવશ્યક છે: તમારી કરોડ ટટ્ટાર હોવી જોઈએ અને તમે સંપૂર્ણપણે શીથિલ હોવા જોઈએ. પ્રાણાયામનો આગળ વધતો અભ્યાસ સામાન્ય રીતે બેસીને કરાય છે અને આપણને મનની ઈચ્છિત અવસ્થામાં સુમેળ રાખવામાં મદદરૂપ થાય છે.

તે કેવી રીતે કાર્ય કરે છે?

રંગનું દૃશ્ય જોવું: જ્યારે આપણે ઘણું બધું ખાઈ લઈએ ત્યારે આપણે આળસ અનુભવીએ છીએ તેવી જ રીતે જ્યારે મગજમાં ખૂબ બધું ભરાઈ જાય, ત્યારે તે પણ બંધ થઈ જાય છે. અતિ સર્વત્ર વર્જયેત! કોઈ પણ વસ્તુમાં અતિશયોક્તિ ખરાબ છે અને આપણે લેવા અને આપવા વચ્ચે સંવાદિ સમતુલન વિકસાવવું જરૂરી છે. શ્વાસોચ્છવાસ દરમ્યાન રંગોની કલ્પના કરવી તે મનનો આ “ભરાવો” ઓગાળી નાખે છે અને શરીરના ઉર્જા પ્રવાહને પુનઃ સ્થાપિત કરે છે. હવાનું દબાણ ઓછું કરનાર વાલ્વની જેમ, આપણે

ભરાવાને શ્વાસ દ્વારા બહાર કાઢી નાખીએ છીએ અને આપણી અંદર ઉર્જાનો કુદરતી પ્રવાહ શરૂ કરીએ છીએ.

એક પીક્ચર ચલાવવું.

એક હળવું, મંજુરી આપનાર વાતાવરણ આપણાં અર્ધચેતન મનને છબીઓ મેળવવાની છૂટ આપે છે. આ "છૂટ આપવાનાં વલણ" ને ત્યારે પ્રોત્સાહન મળે છે જ્યારે મગજમાં કલ્પનાને એક પીક્ચરની જેમ ચલાવવામાં આવે. આ પ્રકારના પીક્ચરનો સામાન્ય રીતે એક ભેળીસાળા જેવો અનુભવ થતો હોય છે, જે તેની તીવ્રતા બદલતું રહે છે, માટે, તેની એક નિયમિત ફીલ્મ તરીકે અપેક્ષા રાખશો નહીં.

આપણી મુલ્ય પધ્ધતિ મુજબ કલ્પના: જ્યારે છબીઓ આપણી વિચારવાની રીત સાથે સુમેળ સાધતી હોય તેવી રીતે પસંદ કરવામાં આવે ત્યારે કલ્પના વધુ સારું કાર્ય કરે છે. ગાંઠને મારી નાખતા રોગ પ્રતિકાર તંત્રના કોષોની લડાઈ જેવી છબીઓ એક અહિંસાનો બોધપાઠ આપતા પાદરી સાથે સુસંગત નહીં થાય. જોકે, આ જ પધ્ધતિ એક યુવાન કિશોરમાં નાટકીય પરિણામ દર્શાવી શકે છે!

લાગણીઓને પ્રકાશમાં લાવવી: કલ્પના એ મગજની યોગ્ય પ્રવૃત્તિ છે જ્યાં આપણી લાગણીઓ પણ વસે છે. આને કારણે, જે કલ્પના લાગણીઓને બહાર કાઢે તે વધુ શક્તિશાળી હોઈ શકે. છબીને યાંત્રિક રીતે ચલાવવાને બદલે, ઈચ્છિત. પરિણામનો આનંદ અનુભવવાના પ્રયત્નની વધુ ઉંડી અસર પડી શકે અને કોઈક વખત તે ખૂબ જ લાગણીશીલ થઈને આંખમાં આંસુ પણ લાવી શકે છે.

જાદુઈ સ્પર્શ: સ્પર્શની શક્તિ દરેકે દરેકને ગાઢ અસર કરે છે. કલ્પનાના અભ્યાસ દરમ્યાન, જે ભાગનો ઉપચાર કરવાની જરૂર છે તેનો સ્પર્શ કરવો તે સૌથી શક્તિશાળી સહયોગ હોઈ શકે. સ્પર્શ શરીરમાં યોગ્ય જગ્યાએ જાગૃતિને લઈ જવામાં - વાળવામાં મદદ કરે છે. ઉદાહરણ તરીકે, દમના રોગીઓ જ્યારે ફેફસાંના હવાના માર્ગો ખૂલતા અને વિશુધ્ધ થતા હોય તેવી કલ્પનાનો પ્રયત્ન કરે ત્યારે તેમના હાથ છાતી પર રાખી શકે.

- સ્પર્શ વાનરમનની ચંચળતા ને સ્થિર કરવામાં મદદ કરી શકે.
- સંપર્ક સાથે છબીઓ વધુ સ્પષ્ટ અને વધુ ચળકાટભરી બની શકે છે, જે તેમને વધુ તીવ્ર અને શક્તિશાળી બનાવે છે.
- ઈચ્છિત ભાગને સ્પર્શ કરવો તે પોતાની જાત પ્રત્યેના પ્રેમ, સંભાળ અને ઉપચાર બળો તરફ આભારની હકારાત્મક લાગણીઓને આહ્વાન આપી શકે છે.

કલ્પનાનો અનુભવ કરવો: એક સાવે સાવ સીધી સપાટ, દ્વિ-પરિમાણીય કલ્પના જે લોકો ચોક્કસપણે "દૃષ્ટિવંત" નથી તેમને માટે ઓછી અસરકારક છે તેમ જોવાયું છે. મહત્તમ અસર મેળવવા માટે, કલ્પના શરીરમાં અનુભવાવી જોઈએ. કલ્પના જેટલી વધુ સંવેદનશીલ, તેની અસરો તેટલી વધારે. ઉદાહરણ તરીકે, એક વધુ પડતી સંવેદનશીલ વ્યક્તિ ચોખ્ખી અને નરમ રક્તવાહિનીઓમાં કોઈપણ અવરોધ વગર લોહીને મુક્તપણે

વહેતું જોઈ શકે છે.

બેઠકમાંથી બહાર આવવું: એકાએક આંખો ન ખોલી નાખવી અને તેને બદલે ધીમે ધીમે ગૂઢમાંથી નક્કર તરફ આગળ વધવું સલાહભર્યું છે. કલ્પના દરમ્યાન આપણે મનના પ્રદેશ અને તેનાં પરિમાણોમાં કાર્ય કરીએ છીએ. આથી આપણી આંખો ખોલતાં પહેલાં આપણે મનની જાગૃતિમાંથી શ્વાસની જાગૃતિમાં અને ત્યાંથી શરીરની જાગૃતિમાં એમ આગળ વધવું જરૂરી છે. થોડાક ઉંડા શ્વાસ લેવાથી શ્વાસની જાગૃતિ આવે છે; આને શરીરના જુદા જુદા ભાગોના નાનાં નાનાં હલનચલન વડે અનુસરો, જેવાં કે ખભા ગોળ ઘુમાવવા, આંગળીઓ ખોલ-બંધ કરવી, માથું એક બાજુથી બીજી બાજુ ફેરવવું વગેરે. તે શરીરની જાગૃતિ પાછી લાવે છે. પછી ધીમેકથી થોડીવાર પાંપણો પટપટાવીને આંખો ઉઘાડવા તરફ આગળ વધવું.

રીત:

અભ્યાસની સરળતા માટે, સર્વ સામાન્ય અને સમસ્યાલક્ષી એમ બે વિસ્તૃત મથાળાં હેઠળ વિવિધ માનસિક કલ્પના પધ્ધતિઓ વર્ણવવામાં આવી છે. કોઈપણ એક પસંદ કરો અથવા જુદી જુદી શ્રેણીઓમાંથી કેટલીક ભેગી કરો.

અ. સર્વસામાન્ય કલ્પના

૧. તણાવમાંથી છૂટકારા માટે કલ્પના

આપણી મોટાભાગની સર્વસામાન્ય સમસ્યાઓનું મૂળ કારણ તણાવ છે, તેથી આ રીતો કોઈના પણ વડે લાગુ કરી શકાય. તમારી પસંદગીનાં કોઈપણ સ્થળે તમારી જાતને પ્રકૃતિની મજા માણતી જોવો.

દરિયા કિનારો: હવાના ઝોંકાની સુગંધ લો... તમારી ત્વચાનો સ્પર્શ કરતી ઠંડી હવાનો સ્પર્શ અનુભવો... દરીયાના વિશાળ વિસ્તાર તરફ જોવો... કિનારે અફળાતાં મોજાંના અવાજ સાંભળો... તમે દરીયા કિનારે સૂતા હો, જાણે તમારી નીચે હૂંફાળી રેતી હોય અને તમે મોટાં મોજાંઓથી દૂર... સલામત છો તેવી કલ્પના કરો.

ગરમ હવા ભરેલ ફૂગ્ગો: જાણે તમે ગરમ હવા ભરેલા ફૂગ્ગામાં ઉંચે હવામાં છો... તમે તમારી નીચે ફેલાયેલું શહેર જોઈ શકો છો... રસ્તાઓ... ઘરો... લોકોની, તેમના જીવનની ચહલ-પહલ... નીચે રહેલી રોજીંદી સમસ્યાઓ તમને ખલેલ ન પહોંચાડી શકતી હોય... અસર ન કરતી હોય... તમારી પાસેથી કોઈ માંગણી ન હોય... બસ માત્ર તમે જ હો... પરિતૃપ્ત, સંતુષ્ટ અને શાંતિપૂર્ણ...

પીછાં જેવી હળવાશથી ઉડવું: તમે એક પીછું છો... સુંવાળું, શુધ્ધ, સફેદ... હવાના ઝોંકા સાથે વહેતું... ધીમેકથી નીચે ઉતરતું... ઋજુતાથી હવામાં તરતું... તે જેમ જેમ જમીનથી નજીક આવતું જાય તેમ તમે વધુ ને વધુ હળવાશ અનુભવો... પીછું હળવેકથી જમીનને સ્પર્શે અને તમે સંપૂર્ણ વિશ્રાંત હો...

પાણીનું વહેવું: તમારી બધી જ આત્મવંચનાઓ, નકારાત્મકતા વ્યગ્રતા અને ચિંતાઓને એક નાવડી અથવા રાફટમાં મૂકી દો અને તેને હળવેકથી પાણીમાં ધક્કો મારી દો...

ખીલતું ગુલાબ: તમે એક સુંદર ગુલાબની કળી છો. લાલ, ગુલાબી, સફેદ અથવા તમને ગમતો હોય તેવા કોઈપણ રંગની... સવારની ઝાકળનાં ચળકતાં બીંદુઓ વાળી ગુલાબની તાજી કળી... હવે પાંદડીઓને ઉઘડતી કલ્પો... ધીમે ધીમે... એક પછી એક... જેમ જેમ એકાએક પાંખડી ખૂલતી જાય, તમારું શરીર હળવું થતું જાય છે. તમે શરીરમાંથી બધી જ અક્કડતા અને તાણ મુક્ત કરો છો... એક પછી એક... હાથ... છાતી... પેટ... પીઠ... નિતંબ અને જાંઘો... પગ... પંજા... જેમ જેમ ગુલાબની પાંખડીઓ ખૂલતી જાય, તેમ તેમ હળવાશ અને સ્વાસ્થતાના તરંગો સંપૂર્ણપણે કબજો લઈ લેતા હોય તેવું અનુભવો... જાણે તમે જ ગુલાબ હો તેવું અનુભવો... બાહ્ય તથા આંતરિક સૌંદર્ય તથા આરોગ્યથી ચમકતા...

એક ખૂશીની ક્ષણ: તમારા જીવનની એક સુખદ ઘટના ફરી નિહાળો... તેને એક પીક્ચરની જેમ ફરી જુવો... તમે કેવા દેખાવ છો... તમે શું પહેર્યું છે... તમારી આસપાસનાં લોકો... તે ઘટનાની વિગતો... તમે કેટલા ખૂશ છો... એ આખી ઘટના ફરી જીવો...

૨. વિશુધ્ધ કરવા માટે કલ્પના

શરીરને શુધ્ધ કરવું

એવી કલ્પના કરો કે તમે જે હવા શ્વસો છો તે શુધ્ધ અને તેજસ્વી છે અને તમે શ્વાસ લો છો ત્યારે બ્રહ્માંડમાંથી સોનેરી પ્રકાશ જાણે તમારી અંદર વહે છે. તેનાથી તમને તાજગી અને સારું લાગે છે. તેને એક પછી એક તમારા બધા જ ભાગો, અંગુઠા, પંજા, પગ, ગોઠણો, જાંઘો, નિતંબો, કમ્મર, પેટ, છાતી, હાથ, ખભા, ડોક, ચહેરો અને મસ્તક... બધે જ શ્વાસ ભરો. હૂંફાળા પ્રકાશને તમારા શરીરમાં અનુભવો, બધા કોષોને તેમાં નહાવા દો. તમે શ્વાસોચ્છવાસ ચાલુ રાખો તેમ તેમ, તમારા શરીરના દરેક ભાગને મુક્ત તથા હળવા થવા દઈને, શરીરને તે સોનેરી પ્રકાશમાં સંપૂર્ણપણે ઓગળી જવા દો.

સ્થાપિત થઈ ગયા પછી તમારા શરીરના દરેક ભાગનો સંપર્ક કરો, તેમની જરૂરીયાતોને સાંભળો. તે શરીરના કોઈપણ ભાગમાં કાળા વહેણની જેમ રહેતી પીડા તથા તણાવને તે ભાગની જાગૃતિ જાળવી રાખીને, બહાર કાઢી નાખો. નબળી કાર્યશીલતા માટે, તેજસ્વી સોનેરી ઉર્જાને અસરગ્રસ્ત ભાગમાં મોકલો. નબળા ભાગોમાં સભાનપણે સોનેરી પ્રકાશ શ્વસવાથી તેઓ મજબૂત અને સંવાદી બને છે.

મનને વિશુધ્ધ કરવું

જ્યારે તમે શ્વાસ બહાર કાઢો ત્યારે તમારા નાકમાંથી કાળી હવાના ભારે પ્રવાહને બહાર વહી જવા દો, જે તમારા ભારે વિચારો અને વ્યગ્રતાઓને મુક્ત કરે. કોઈ લાગણી સ્થાયી નથી તેવી દૃઢ માન્યતા સાથે નકારાત્મક ભાવનાઓ અને લાગણીઓ સ્વસ્થતાપૂર્વક બહાર કાઢી નખાવી જોઈએ. જાણે નકારાત્મકતાનો કાળો પ્રવાહ બ્રહ્માંડમાં દૂર ચાલ્યો જતો

હોય તેવી કલ્પના કરો.

૩. ઉર્જામય બનવા માટે કલ્પના

તમે સૂર્ય છો: સૂર્યએ વૈશ્વિક ઉર્જાનો સર્વવ્યાપી સ્ત્રોત છે. તમે જાણે ક્ષિતિજ પર સૂર્યોદય જોતા હોવ... પ્રભાતનાં વ્યોમમાં તેનાં ઉર્જામય કિરણો ફેલાતાં હોય... તમારા હૃદયના પ્રદેશમાં સૂર્યની કલ્પના કરો... જાણે તેનાં કિરણો તમારા શરીરમાં ફેલાતાં હોય... તેની હૂંફની લાગણી... તમારા શરીરમાં અનુભવો... તેની તાકાત અનુભવો... તમારાં આખાં શરીરની આસપાસ ફેલાતાં ઉર્જાના કિરણો અનુભવો... તમે જીવન શક્તિથી પૂર્ણ છો... તમારો આંતરિક સૂર્ય ખૂબ જ શક્તિશાળી છે અને તમને તંદુરસ્તી માટે પૂરી ઉર્જા આપે છે...

સોનેરી પ્રકાશનો તેજ પુંજ: તમારાં મસ્તકની ઉપર પ્રકાશનો એક ગોળો કલ્પો... માથાંના તાળવામાંથી સોનેરી પ્રકાશ તમારાં શરીરમાં પ્રવેશે છે... પ્રવાહીની જેમ ધીમે ધીમે અંદર વહે છે... તે જેમ જેમ નીચે ઉતરે છે તેમ તેમ તમારાં શરીરનો એક એક ભાગ ચહેરો, ડોક, ખભા, હાથ અને છાતી, પેટનો ઉપરનો ભાગ... પેડુ... નિતંબો... જાંઘો... પગ... અને પંજા બધું જ તેમાં નહાય છે. આખું શરીર હળવું અને પ્રકાશિત છે. ઉર્જાથી છલોછલ... બધું જ ઉર્જિત... શરીર નવસંચાલિત ઉર્જા સાથે કંપે છે તેમ ત્વચા ચળકે છે...

ધોધ: એક સૌમ્ય ધોધના તળીયે તમે સૂતા છો... ઠંડો, સ્વચ્છ જળ પ્રવાહ તમારા ચહેરા પર પડે છે... જે તમને હળવાશથી પુનર્જીવિત કરે છે... તમે તમારી તાજી... શુધ્ધ થયેલી, તેજસ્વી... ચળકતી થયેલી ત્વચા સાથે ધોધમાંથી બહાર આવો છો.

૪. પીડા શમન માટે કલ્પના:

પીડાએ ખૂબ જ વસ્તુલક્ષી ચિન્હ છે. વ્યક્તિ પીડાની જે કક્ષા અનુભવે છે તે વ્યક્તિગત માનસિકતા પર આધારિત છે. શરીરના એક જ ભાગમાં, સરખી જ તીવ્રતા સાથેની ઈજા જે વ્યક્તિ હંમેશાં બીમાર પડવાથી ડરેલી છે તેનામાં તીવ્ર પીડાનો અનુભવ કરાવે છે, જ્યારે તેજ ઈજા એક માનસિક રીતે મજબૂત અને હકારાત્મક વલણ વાળી વ્યક્તિમાં ઘણી ઓછી પીડા ઉત્પન્ન કરે છે.

ઈજાઓ માટે દવાઓ લઈ શકાય, પરંતુ આ વધારાની વસ્તુઓ સાજા થવાની ઝડપ વધારશે અને પીડાની તીવ્રતા ઘટાડશે. જ્યારે પીડા તણાવમાંથી અથવા વ્યગ્રતા કે ચિંતાને કારણે જન્મી હોય ત્યારે નીચે આપેલ પધ્ધતિઓ ઘણાં સારાં પરિણામો આપે છે.

સ્પર્શ પધ્ધતિ: આંખો બંધ રાખીને એક હથેળી હળવેકથી પીડાદાયક ભાગ પર મૂકો. જ્યાં સુધી પીડા ઓછી થઈ જાય અને ક્રમશઃ અદૃશ્ય થઈ જાય ત્યાં સુધી “તે ચાલી જાય છે... તે ચાલી જાય છે...” એવા શબ્દો મનમાં બોલ્યા કરો.

રંગીન શ્વાસની કલ્પના: આંખો બંધ રાખીને તમારું ધ્યાન શ્વાસ પર કેન્દ્રિત કરો... અંદર લેવાતા અને બહાર કઢાતા શ્વાસનું અવલોકન કરો... હળવા, લયબધ્ધ અને સરળ

શ્વાસ... તમારા શ્વાસમાં સંવાદિતા અનુભવો... શ્વાસોચ્છવાસ ચાલુ રાખીને તમારા શરીરના પીડાદાયક ભાગ વિશે વિચારો... તે પીડાદાયક ભાગ પણ શ્વાસ લેતો હોય તેવી કલ્પના કરો... તમે શ્વાસ લો છો તેની સાથે જ જીવનદાતા ઉર્જાની સોનેરી ઉર્જા પીડાદાયક અથવા અક્કડ થયેલ ભાગમાં પ્રવેશે છે... તેને શુધ્ધ કરે છે... તે પ્રદેશમાંથી બહાર કઢાતી ભૂખરા રંગની હવાની સાથે સાથે જ અસ્વસ્થતા પણ બહાર ચાલી જાય છે. શ્વાસની આવન-જાવનની સાથે જ આ કલ્પના કરવાનું ચાલુ રાખો. પીડા ઓછી થતી જાય... તમારા શરીરને હળવું અને પ્રકાશિત થતું અનુભવો, આમ શરીર શ્વાસ વડે ઉર્જામય બને છે.

સમસ્યા સૂચક કલ્પના

ગાદી ખસી જવાથી પીઠનો દુઃખાવો

તમારી પીઠનો જે ભાગ પીડા પહોંચાડતો હોય ત્યાં તમારી જાગૃતિને લઈ જાવ... તે પીડાદાયક ભાગમાંથી શ્વાસ અંદર અને બહાર પસાર થતા હોય તેવું અનુભવતા હો તેવી રીતે સરળતાથી શ્વાસ લો... અંદર આવતી હવા તાજી અને સફેદ છે... બહાર જતી હવા તેની સાથે પીડા લઈ જતી હોવાથી, ભૂખરી છે... તમારી કરોડરજ્જુના બે નજીક નજીકના મણકાઓ વચ્ચેની ગાદી સરસ, તંદુરસ્ત હોવાની કલ્પના કરો... તેની બાજુમાંથી આવતી ચેતા પર કોઈ દબાણ નથી... તે ભાગમાં સ્નાયુઓ અને તમારી પીઠને હળવાં થયેલાં અનુભવો... જેમ તાણ ઓગળતી જાય છે તેમ પીઠને સારું લાગે છે... તમારો અંગવિન્યાસ સુધરતો અનુભવો તમારા હલનચલનની સરળતા અનુભવો... તમારી પીઠ ફરી મજબૂતાઈ પ્રાપ્ત કરતી હોય તેવું અનુભવો.

ત્વચાના રોગો

ત્વચાને ખૂબ જ સામાન્ય અને તંદુરસ્ત કલ્પો અને પીડા શમન માટે ઉપયોગમાં લીધેલી કલ્પના પધ્ધતિઓનો પીડાદાયક ભાગની જગ્યાએ રોગીષ્ટ ત્વચા મૂકીને ઉપયોગ કરો, શ્વાસને પ્રગતિશીલ ઉપયોગ કરીને, ત્વચાને સામાન્ય, ચળકતી, ઝળહળતી, તાજી, વધુ યુવાન થતી કલ્પો.

મેદસ્વીતા

તમે તમારી જાતને જેવી જોવા ઈચ્છતા હોવ તેવી વધુ ચૂસ્ત અને પાતળી, ચોક્કસ વસ્ત્રપરિધાન કરેલી કલ્પો, આ સિધ્ધિ માટે નજીકના મિત્રો અને પરિવારજનો પાસેથી અભિનંદન સ્વીકારતા હો તેવી કલ્પના કરો... તમને કેટલા આત્મ વિશ્વાસ તથા ગર્વીલા હોવાનો અનુભવ થતો હોવાની કલ્પના કરો... તમે સરળતાથી દરીયા કિનારે દોડો છો... ઉત્સાહથી ભરપૂર... હવે તમારે કયો ખોરાક ખાવો જોઈએ તે કલ્પના કરો... તમારા ખોરાકને ફરી ચકાસો... શું ખાવું... કેટલું ખાવું... બે ભોજનની વચ્ચેનો નાસ્તો પસંદ કરો... તમારા શરીરને આ ખોરાકની જરૂર છે તેમ તમારી જાતને કહો... જે ખોરાક નથી ખાવાનો તેને માટેની ઝંખનાના તરંગો ન મોકલવાનું તમારા શરીરને કહો... ફરી તમારી પોતાની તરફ જોવો... નવો દેખાવ નીહાળો...

હૃદયરોગ અને વધુ પડતો તણાવ

વિશ્રાંતિના મથાળા હેઠળના બધા જ અભ્યાસો હૃદય માટે ચમત્કારો સર્જે છે! તમે તેમાંથી કોઈ પણ પસંદ કરી શકો છો! નીચે આપેલ અભ્યાસ ખાસ હૃદય માટે છે:

તમારી જાગૃતિને હૃદય પ્રદેશમાં લાવો... તેના પર એક હાથ મૂકો... તમારા શ્વાસ વિશે સભાન થાવ... તમારા હૃદયને તમારા માટે અવિરત કાર્ય કરતું જોવો... તમારા હૃદય સાથેનું જોડાણ અનુભવો... હૃદય વધુ સરળતાથી કાર્ય કરે છે... તમારા હૃદયને સ્મીત કરતું કલ્પો... સહેલાઈથી લોહીને ધકેલતું... હવે રક્તને પહોળી અને સુંવાળી રક્તવાહિનીમાં સરળતાથી વહેતું જોવો. કોઈ અવરોધ નથી, કોઈ અડચણ નથી... તમારું હૃદય આખાં શરીરને પોષણ આપતું, સ્થિરતાપૂર્વક ધબકી રહ્યું છે. તમારું હૃદય મજબૂત બની રહ્યું છે. કોઈ જાતના છાતીના દુઃખાવા વગર... આરામથી, સ્વસ્થતાપૂર્વક હરતી ફરતી તમારી જાતની કલ્પના કરો.

આધાશીશી

તમારા માથાની ફરતે કચકચાવીને બાંધેલ કાળા પટ્ટાની કલ્પના કરો... અકળામણ અને અસ્વસ્થતાની લાગણી અનુભવો... સ્પંદનની ભાવના અનુભવો... તમારે જે આ પીડાનું કારણ છે તે કાળા પટ્ટામાંથી છૂટકારો મેળવવાનો જ છે... હવે તે પટ્ટાને તુટીને પડી જતા કલ્પો... તમારા માથા પરનું દબાણ પણ ચાલ્યું જાય છે... તણાવ અને પીડા પણ હળવેકથી ઓગળીને અદૃશ્ય થઈ જાય છે... તમે પટ્ટાને દૂર ફંગોળી દેવાનું નક્કી કરો છો... પીડા ચાલી જાય છે... તમે હળવાશ અને છૂટકારાનો અનુભવ કરો છો... તમારા મનમાં કહો, “હું મારું બધું ટેન્શન છોડી દઉં છું અને હળવાશ તથા સ્વસ્થતા અનુભવું છું... તમારા માથાની રક્તવાહિનીઓમાંથી લોહીને સહેલાઈથી વહેતું અનુભવો...”

દમ

હવાની હલનચલન અનુભવવા માટે તમારા હાથને તમારી છાતી પર મૂકો... તમારા શ્વાસ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો... તમારા શ્વાસોચ્છવાસનો કુદરતી લય જોવો... હવે વધુ ઉંડા શ્વાસ લો... તમારાં નાક વડે શ્વાસ અંદર લો... મોં વડે ધીમેકથી શ્વાસ બહાર કાઢો... લય જાળવી રાખો... તમારી શ્વાસ નળી ને કલ્પો... તમે શ્વાસ લો ત્યારે નળી દ્વારા અંદર જતી અને બહાર આવતી હવાની કલ્પના કરો... તમારી શ્વાસ નળીઓ શીથિલ છે... કોઈ આંચકા નથી... નળીઓમાં કોઈ તણાવ નથી... હવ વિના અવરોધે ફરે છે... તમારાં ફેફસાંઓને - ગુલાબી ફેફસાંને હવા વડે ભરાતાં કલ્પો... એકદમ તંદુરસ્ત... તમે સ્વાભાવિક રીતે અને સરળતાપૂર્વક શ્વાસ લો છો તેવું અનુભવો... તમે આરામથી દોડતા કે ચાલતા હો તેવી કલ્પના કરો... તમારા શ્વાસોચ્છવાસ આરામદાયક છે... તમારી છાતીને તમે શ્વાસ લો ત્યારે સરળતાથી હલન-ચલન કરતી કોઈ અક્કડતા કોઈ આંચકા વગર... અનુભવો.

મધુપ્રમેહ

તમારા હાથને તમારી છાતીની બરાબર નીચે, મધ્યમાં તમારા પેટના પોલાણમાં રાખો... ત્યાં તમારું પેનક્રીયાસ છે તેમ કલ્પના કરો જાણે પીળા રંગના ગ્લુકોઝના અંશો લોહીમાં ફરતા હોય... ઈન્સ્યુલીનની જરૂરીયાતવાળા ભૂખ્યા કોષો ઉર્જા માટે આ ગ્લુકોઝને અંદર લેતા હોય... હવે તમારું પેનક્રીયાસ લાલ રંગના ઈન્સ્યુલીન પાર્ટીકલ્સને લોહીમાં છોડતું હોય તેવી કલ્પના કરો... આ ઈન્સ્યુલીન પીળા ગ્લુકોઝને કોષોમાં પ્રવેશવા દે છે... તે શરીરમાંના કોષોની ગ્લુકોઝની ભૂખ ઓછી કરે છે...

હાડકાં તુટવાં તથા ઈજા

તુટેલા હાડકાંના બે છેડાની કલ્પના કરો... તમારો હાથ હળવેકથી ત્યાં મૂકો... ઉપચાર કરવા માટે વધારાનું લોહી ત્યાં પહોંચતું અનુભવો... તેની ઉષ્મા અનુભવો... તુટેલા હાડકાંના છેડાઓ અંદર અંદર ગુંથાતા હોય તેવી કલ્પના કરો... નવા કોષો સીમેન્ટની જેમ નાની નાની જગ્યાઓ પૂરતા હોય... બધા પ્રકારના ચેપને દૂર રાખવા માટે તે ક્ષેત્રમાં સફેદ રક્તકણો છો... હવે તમે શરીરના તે ભાગનો સરળતાથી ઉપયોગ કરો છો તેવી કલ્પના કરો.

આર્થરાઈટીસ (સાંધાનો દુઃખાવો)

આર્થરાઈટીસના બે સામાન્ય પ્રકારો છે. ઓસ્ટીયોઆર્થરાઈટીસ અને હ્યુમેટોઈડ આર્થરાઈટીસ. સાંધાની જગ્યામાં ઘર્ષણ ઘટાડવા માટે બરાબર હાડકાંની સપાટી પર કાર્ટીલેજની ગાદી હોયછે. ઓસ્ટીયો આર્થરાઈટીસમાં હાડકાંના જથ્થામાં વધારો થાય છે, જે વચ્ચેની જગ્યા ઘટાડે છે. હ્યુમેટોઈડ આર્થરાઈટીસમાં કાર્ટીલેજ ઘસાઈ જાય છે અને સાંધાની આસપાસ નરમ ટીસ્યુઓમાં સોજો આવે છે.

પીડાના વિભાગ હેઠળ કલ્પનાના અનુસંધાનમાં... સાંધા વચ્ચેની જગ્યા કલ્પો... હાડકાંની સપાટી પર કાર્ટીલેજનાં ભારે આવરણને અનુભવો... કોઈ ઘસારો નથી... કોઈ વધારાની અસ્થિવૃધ્ધિ નથી... આસપાસના સ્નાયુઓ તંદુરસ્તા, નરમ અને સહેલાઈથી વળે તેવા છે...

કેન્સર (કર્ક રોગ)

તમારી જાગૃતિને વૃધ્ધિની જગ્યાએ લઈ જાવ... તમારા રોગ પ્રતિકારક કોષોમાં ગાંઠ પર હુમલો કરીને તેનો નાશ કરવા માટે પૂરતી તાકાત છે... તમારા રોગપ્રતિકારક કોષો બંદુક સાથેના સૈનિકો હોવાની કલ્પના કરો... તેઓ ગાંઠને ભાંગીને ભૂક્કો કરી નાખે છે...

અથવા... રોગ પ્રતિકાર કોષો શાર્ક જેવા છે તેવું ચિત્ર ઉભું કરો... જે તમારાં કેન્સરને વિંટળાઈ વળે છે, જે નબળી માછલીઓનાં ટોળાં જેવા છે... શાર્ક માછલીઓ મોઢાંમાં તેમને લે છે અને તેમને ગળી જાય છે... તમારી જાતને તાકાતથી ભરપૂર અનુભવો...

એક દિવસની વીસ મિનિટ તમારું જીવન બદલી નાખશે!

દરરોજ માત્ર વીસ મીનીટ કલ્પના કરવામાં ગાળો. સમયનું આ રોકાણ તમને વધુ તંદુરસ્ત,

ખૂશ અને વધુ ઉત્પાદક બનાવવા તરફ લઈ જશે. આપણે જ્યારે આપણા શરીરને લગતી અને માનસિક વ્યથાઓમાંથી છૂટકારો મેળવવાનો પ્રયત્ન કરતા હોઈએ ત્યારે ઉપયોગ કરવા માટે મનોબળ, એકાગ્રતા, શ્રધ્ધા, વિવેકબુધ્ધી અને સામાન્ય બુધ્ધી આપવામાં આવ્યાં છે. આ બધી શક્તિઓને હુકમનાં પત્તાં, એક અપરાજિત ફાયદા તરીકે કામે લગાડવો જોઈએ જેનો ગમે ત્યારે ઉપયોગ કરી શકાય. ચાલો આપણે તેમ બનતું કરીએ!

૨૬

રોગને પાછો વાળો

ચોતરફ જુવો નહીં, તમારી અંદર પાછા ફરો, કારણ કે અંદર રહેલા માણસમાં સત્ય વસે છે.

— સેન્ટ ઓગસ્ટાઈન

કોઈ કહી શકે નહીં કે તે ક્યારે સાજો થવાનો છે, માટે એક નિશ્ચિત સમય મર્યાદા બાંધવાનો પ્રયત્ન ન કરો, ઉપચારની ક્યારે અસર થશે તે શ્રધ્ધા નક્કી કરે છે, સમય નહીં.

— પરમહંસ યોગાનન્દ

બહાર તરફથી અંદર તરફ જવું

આપણી આંખો જે સપાટી પર છે તે જ જાણે છે, અને આપણે માનીએ છીએ કે આપણે આપણી બુધ્ધી વડે બધું જ સંપૂર્ણપણે સમજી શકીએ છીએ. પરંતુ તે આખી વાર્તા નથી. આપણું શરીર, આપણા તંત્રનું આખું શરીર-વિજ્ઞાન કાયમ માટે વધારે પડતું ઉત્તેજિત હોય છે. આપણી ઝડપી ગતિવાળી જીંદગી અને આપણા અવિરત વિચારો આપણા આરોગ્યને નિશાન બનાવે છે.

કસરતો, ખોરાકની ફેર તપાસની "સભાન" આદતો, સંગીત, નૃત્ય વગેરે જેવા આનંદ આપતા શોખો બધું જ આરોગ્યની વધુ સારી અવસ્થા માણવામાં આપણને મદદ કરે છે. તેમ છતાં બીમારી રહે છે અથવા, બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો, તંદુરસ્ત વ્યક્તિઓ કેમ બીમાર નથી પડતી? તજજ્ઞોની ધારણા કે તંદુરસ્ત લોકોમાં સારા જનીનો હોય છે અથવા માત્ર તેઓ નસીબદાર છે તે હવે અર્ધસત્ય કરતાં વધુ નથી. સમાજના સૌથી તંદુરસ્ત લોકો ખરેખર તો જુદી રૂપરેખામાં આવે છે.

જે લોકો બીમારીથી દૂર રહી શકે છે અથવા જેઓ મોટી બીમારીઓ વગર મોટી ઉંમર

સુધી જીવો છે તે એવા લોકો છે જેઓ ભાવનાત્મક અનુકુલનનો મહાવરો ધરાવે છે. તે એવા લોકો છે, જેઓ જીવનમાં કોઈપણ કટોકટી છતાં, પાછા ફરી શકે છે અને ભૂતકાળમાં રહેવાને બદલે ભવિષ્ય તરફ જોવે છે. આવા લોકો સહયોગની સારી યાંત્રિકતાનો મહાવરો ધરાવે છે. જે અનુકુલન માટેની ચાવીઓ છે. પ્રાણાયામ એક સમય વડે ચકાસાયેલ, સાદી છતાં ગહન સહયોગ યાંત્રિકતા છે, જે આપણને ભૌતિક, શારીરિક, ભાવનાત્મક અને માનસશાસ્ત્રીય એમ દરેક પ્રકારે મદદ કરી શકે છે.

જે વસ્તુની આપણા જીવનમાં ખરેખર અસર પડતી હોય, તેઓ ક્યારેક જ તેનું મુલ્ય જાહેર કરે છે, અને આપણા અસ્તિત્વ અને આરોગ્યનું આવું એક અતિઆવશ્યક પાસું એટલે આપણા શ્વાસોચ્છવાસ આપણે તેની શક્તિને જગાડવાનું અવગણીએ છીએ, કારણકે શ્વાસોચ્છવાસ મુંગા મુંગા પોતાની સંભાળ લે છે. આપણે તેને સહજભાવે લઈએ છીએ. એ ભૂલી જઈએ છીએ કે તે પ્રાણ, ગૂઢ જીવન ઉર્જા, જે શરીરને ટકાવી રાખે છે અને સંભાળે છે, તેનાથી અભેદ્ય છે, અને તે જ મગજનાં કાર્યો પાછળનું બળ છે. ખરેખર તો શ્વાસનું વ્યવસ્થાપન આપણને આપણી ઉપચાર કરવાની વારસાગત ક્ષમતા સુધી પહોંચવાની તક પૂરી પાડે છે.

આપણા શ્વાસોનું નિયમન કરીને આપણે આપણાં ચેતાતંત્ર પર અસર પાડી શકીએ. શ્વાસોચ્છવાસ એ શરીર પર પડતા બધાં જ ભાવનાત્મક પ્રભાવોનો પાયો છે જ્યારે શ્વાસોચ્છવાસ સમતોલનની અવસ્થામાં હોય ત્યારે આપણી લાગણીઓ પણ સમતોલ થઈ જાય છે. ધ્યાનપૂર્વક શ્વાસોચ્છવાસ કરીને આપણે શરીરના બધા જ ભાગો સાથે સંબંધ સ્થાપી શકીએ છીએ. આમ પ્રાણાયામ પ્રકારના શ્વાસોચ્છવાસ સમગ્ર આરોગ્ય માટેનો રાજમાર્ગ આપે છે. આ રાજમાર્ગના બે માર્ગો છે તેમ કહેવાય છે - બાહ્ય અને આંતરિક.

બાહ્ય માર્ગ શરીર પરની તેની ફાયદાકારક અસરો દ્વારા શુધ્ધીકરણ, વિષ દૂર કરનાર, ઉર્જા આપનાર અને કાયાકલ્પ કરનાર સાધનો તરીકેનો માર્ગ છે. ઉર્જા નાડીઓ ઉત્તરોત્તર મુક્ત અને સંવેદનશીલ થતી હોવાથી અને તેઓ જીવન માટે આવશ્યક ઉર્જાને તેમનામાંથી વહેવા દેતી હોવાથી શરીરમાં સ્થિતિસ્થાપકતા વિકસે છે. પ્રાણાયામના નિયમિત અભ્યાસથી પ્રથમ અને લગભગ ત્વરિત અસર આપણા ઉર્જા સ્તરમાં પ્રચંડ વધારાની અને સ્વસ્થતા તથા ધરખમ સમૃધ્ધિની ભાવનાની હોય છે. પ્રાણાયામ એ શરીર માટેનાં અનંત ઈંધણ માટેનાં માધ્યમ જેવા છે.

આંતરિક માર્ગ આપણા વિચારો અને લાગણીઓ પર કાર્ય કરે છે. આપણે પોતાને માટે છટકાંઓ ગોઠવ્યાં છે જે આપણને આપણી યાતનાઓમાંથી બહાર આવતાં રોકે છે. જ્યાં સુધી આપણે આપણા શરીરનાં ફરજીયાત અધઃપતનમાં માનશું ત્યાં સુધી શરીર બીમાર રહેવાનું ચાલુ રાખશે. જો આપણે નકારાત્મક વિચારોને જતા કરીએ અને તેને બદલે, હકારાત્મક, ઉપચારકર્તા વિચારો તથા છબીઓને પાળીએ તો રોગની પ્રક્રિયાને પાછી વાળી શકાય! આપણી મગજ પાસે આપણા જાતની છબીને બદલવાની સીમા છે. તે મગજને જૂના ખ્યાલોમાંથી છૂટકારો મેળવવામાં અને તેના સ્થાને નવા વિચારો એકઠા કરવામાં મદદ કરે છે. શ્વાસ ઉપર અંકુશ રાખીને માનસિક નિયંત્રણ મેળવી શકાય. કારણ કે શ્વાસ શરીર અને મનને જોડે છે. પછી પ્રાણાયામ મન માટે આરોગ્ય અને ખૂશી તરફ સભાનપણે ફરી

આયોજિત થવા માટે અનુકુળ વાતાવરણ સર્જે છે.

બન્ને માર્ગો - આંતરિક અને બાહ્ય - એકબીજા સાથે જોડાયેલા છે. આખરે તો, પ્રાણાયામનું રહસ્ય તેની શરીર અને મન બન્નેને પરિવર્તિત કરવાની તેની શક્તિ છે. ખરેખર તો શ્વાસોચ્છવાસ વ્યક્તિના પોતાનાં જીવનનો હવાલો લેવા સાથે સંબંધિત છે અને સ્વનિપુણતા એ જીવન પરની નિપુણતાના DNA છે.

આપણી પોતાની જાતને ‘ના કહેવી એ ઈલાજમાં અવરોધ ઉભો કરવાની એક રીત છે. એ નાની નાની બાબતો કે જેમાં આપણે સ્વાર્થી બની જઈએ છીએ અને ઘણી વખત, અજાણતાં આપણે આપણી જાતને પૂષ્કળ આનંદથી વંચિત રાખીએ છીએ, તેની સંખ્યા આશ્ચર્યકારક છે. માટે, મહેરબાની કરીને, તમારે માટે “ઉપચાર” શબ્દ માટે જે કોઈ પણ વધારાનો ન ગમે તેવો અર્થ હોય તો તેને જતો કરો. તેને બદલે તેના વાસ્તવિક અર્થ તરફ ખૂલ્લા થાવ. સાચી સમજણ અનુભવ દ્વારા આવે છે, શબ્દો દ્વારા નહીં. જીવનની શ્રેષ્ઠ વસ્તુઓ હૃદયમાંથી અનુભવાવી જોઈએ. તમારા અંતરથી ઉંડી આંતરિક પ્રેરણા અનુભવો અને તે પ્રેરણા સાથે આગળ વધો. તમારી જાતને આ ઈલાજનાં સાહસ તરફ ખૂલ્લી કરો.

હું અહીં આશ્ચર્યોની વાત નથી કરતી. પદાર્થનો દરેક દરેક કણ કોહવાટ અને મૃત્યુનાં ચક્રનો ભાગ છે. પરંતુ આ અભ્યાસ વડે તમે તેની પ્રક્રિયાઓ ધીમી પાડી શકો છો. આપણું મગજ આપણે માનીએ છીએ તેના કરતાં વધારે લવચિક અને ગ્રહણશીલ છે અને ખરેખર તો તે પડકારાવા ઈચ્છે છે. આપણે માત્ર આપણી જાતનું નવસંસ્કરણ કરવાની જરૂર છે.

આપણે આજની ઝડપી ગતિશીલ દુનિયામાં આપણે જે કાંઈપણ ઈચ્છીએ તે તરત જ મેળવવા તૈયાર થયેલા છીએ. જો કોઈક વાત ન બને તો આપણું ધૈર્ય ચાલ્યું જાય છે. જે વસ્તુ એક ક્ષણ પહેલાં અગત્યની લાગતી હતી તે ઝડપથી નિરુપયોગી બની જાય છે. તત્ત્વજ્ઞાને ધૈર્યમાં ડહાપણનું આકલન કર્યું છે - જે વસ્તુ સારી રીતે કરવી હોય તે ઝડપથી ન કરી શકાય! પ્રાણાયામ માટે ખર્ચાયેલ સમય સારી રીતે ખર્ચાયેલ હોવાથી ક્યારેય વ્યર્થ જતો નથી. રોજીંદો અભ્યાસ કરવાથી માત્ર થોડા જ દિવસોમાં વ્યક્તિ માની ન શકાય તેટલી શક્તિ, ઉર્જા અને દીર્ઘજીવનથી સમૃધ્ધ બને છે.

તમારા સામાન્ય સમય કરતાં દરરોજ માત્ર પંદર મિનિટ વહેલાં ઉઠવાથી તમને ત્રણ મૂળભુત પ્રાણાયામ-વિશુધ્ધ અને ઉત્તેજીત કરનાર કપાલભાતી, સંતુલિત અને ઉર્જામય કરનાર નાડી શુધ્ધી પ્રાણાયામ અને સ્વસ્થ તથા કાયાકલ્પ કરનાર ભ્રમરી પ્રાણાયામ કરવા માટે સમય મેળવી આપશે. તમારા રોજીંદા જીવનમાં તેમને સંમિલિત કરવાથી તમો તમારી આંતરિક શાંતિ અને સંવાદિતા પાછી મેળવો છો અને તમારા પોતાનાં કેન્દ્રમાં સ્વસ્થતાપૂર્વક વિરમવાને માણી શકો છો. આ અભ્યાસની “વેકેશન અસર” પછી તમારું ભાવનાત્મક સંતુલન ફરી ગોઠવાશે. ત્યારે તમે આ વ્યાયામની અસરકારકતા માટે આભાર થશો. દૃઢ નિશ્ચયપૂર્વક અભ્યાસ કરવાથી, સમયાંતરે આનંદદાયક ક્ષણો દૃઢતર તથા વિસ્તૃત થશે.

બદલાવને ગળે લગાડો - કેટલીક વખત બદલાવની હવામાં આપણને આપણી સાચી દિશા મળે છે! આપણે કાંતો સુભેદ, ભોગ બનેલા તથા નિરાશ થયેલા રહીએ, અથવા આપણા

આંતરિક પરિવેશ - મન તથા શરીર બન્નેને સાનુકુળ રીતે બદલીએ.

જ્યાં સુધી આપણે આપણા જીવનને ખૂલ્લાપણાથી લઈએ ત્યાં સુધી આપણે હકારાત્મકતા તથા સંવાદિતા તરફ આગળ વધતા રહીશું. જીવન આનંદદાયક હોવું જોઈએ અને આનંદ લાવનાર હોવું જોઈએ. આપણો હેતુ ખૂશ અને સંતુષ્ટ હોવાનો હોવો જોઈએ. કારણ કે માત્ર તો જ આપણે આપણાં વાતાવરણ પર હકારાત્મક અસર ઉભી કરી શકીએ. આ પુસ્તક આપણા શ્વાસોચ્છવાસનો કેવી રીતે ફાયદાકારક ઉપયોગ કરવો તેનું માર્ગદર્શન પુરું પાડે છે. તેમનો ઉપયોગ કરવો તે હવે આપણા ઉપર છે. ચાલો આપણેઆપણા જીવન અને ઉપચાર પર વિશ્વાસ મૂકીએ અને આપણી પોતાની જાત સાથે સ્વસ્થ રહીએ.

અબ્રાહમ લીંકનના શબ્દો સાથે ઉપસંહાર કરવાનું મને ગમશે:

"અને અંતમાં તમારા જીવનનાં વર્ષો નથી ગણાતાં. તમારાં વિતાવેલાં વર્ષોમાંનું જીવન છે, જે ગણત્રીમાં લેવાય છે."

પોતાની જાત સાથે સ્વસ્થ હોવું એ દુનિયા સાથે સ્વસ્થ હોવા બરાબર છે.

- બેજવાબદાર જીવન જીવવાનું છોડી દો અને તંદુરસ્ત જીવન જીવવાનું પસંદ કરીને આચરણમાં મૂકો.
- તમારા શરીરની પ્રેમપૂર્વક સંભાળ લો.
- સભાનપણે શ્વાસ લો.
- અંદર તરફ જોવો અને તમારું સમતોલન શોધો.
- જ્યારે તમારે જવાબની જરૂર હોય ત્યારે તમારી અંદરના નાનકડા અવાજ (અંતરાત્મા) ને સાંભળો, જે તમને કંઈક કહે છે.
- એવા લોકો સાથે વાર્તાલાપ કરો જેઓ હકારાત્મક છે અને સતત સુધારામાં રસ ધરાવે છે, એવા લોકો સાથે નહીં જેમનું વલણ નકારાત્મક છે, પોતાની જાતને ધિક્કારે છે અને પોતાને માટે કોઈક વસ્તુ બને તેની રાહ જોવે છે.
- તમારી અંદરની - મધ્યવર્તી - માન્યતાઓ ને પડકારો અને નવા ઉત્સાહિત કરનાર સ્વ-વાર્તાલાપને તેને સ્થાને મૂકો.
- આભારવશતા, ક્ષમા અને જે બદલાઈ શકે તેમ નથી તેના સ્વીકારની માનસિક "ગૃહવ્યવસ્થા"ની વ્યૂહરચના અપનાવો.
- તમારા કાર્યનાં ક્ષેત્રમાં તથા જીવનમાં તમે કરી શકો તેટલું શ્રેષ્ઠ કરો.
- ન્યાયપૂર્ણ જીવન અને પારદર્શક જીવન ઉપચારક ઉર્જા પેદા કરે છે.

સ્વસ્થચિત્ત, અડગ ક્રિયા,
પરિણામના કોઈ વિચાર વગર,
સફળતા અથવા નિષ્ફળતા તરફ ખૂલ્લું કાર્ય
આ સ્વસ્થા એ જ યોગ છે.

— ભગવત્ ગીતા (૨.૪૮)

પ્રાણાયામના અભ્યાસ વિશે વારંવાર પૂછાતા પ્રશ્નો

પ્રાણાયામના અભ્યાસ વિશેના કેટલાક મૂળભુત પ્રશ્નોના જવાબો

એક સંપૂર્ણ નવશીખાઉ પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કરી શકે?

એક મોટી બધી 'હા'! કેટલાક અધિકારીઓ માને છે કે પ્રાણાયામ આસનોમાં નિપુણતા મેળવ્યા પછી જ શરૂ કરી શકાય. બીજા માને છે કે પ્રાણાયામ અને આસનો એક સાથે જ કરાવાં જોઈએ. વાસ્તવિક્તામાં, તમારી આસનોમાં સંપૂર્ણ નિપુણતા આવે ત્યાં સુધી પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કરવા માટે રાહ જોવાની જરૂર નથી. તમે એક સાથે જ આસનો અને પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કરી શકો છો. સમય આવ્યે તમે બન્નેમાં સંપૂર્ણતા મેળવી લેશો. તમે જ્યાં સુધી શ્વાસ લઈ શકો ત્યાં સુધી પ્રાણાયામ કરી શકો છો.

પહેલા શું કરાવું જોઈએ - આસનો કે પ્રાણાયામ?

આદર્શ રીતે પ્રાણાયામના અભ્યાસ પહેલા આસનો અથવા ચાલવા જેવી કોઈપણ શારીરિક કસરત થવી જોઈએ. હેતુ સ્થૂળથી સૂક્ષ્મ તરફ જવાનો છે જેમાં શ્વાસ શરીર કરતાં સૂક્ષ્મ હોય. પ્રાણાયામનો અભ્યાસ વધુ સુક્ષ્મ સપાટી - મન તરફ દોરી જાય છે. પ્રાણાયામ કર્યા પછી કસરત કરવી તે પ્રાણાયામ કરવાના આ ગહન હેતુને હાર આપશે.

જ્યારે છેવટે તો હવા ફેફસાંમાં જ જવાની છે, તો આપણે એક નસકોરાંથી અને પછી બીજાં નસકોરાંથી શ્વાસ શા માટે લેવો જોઈએ?

જમણા નસકોરાનું શ્વસન, જેનું નિયમન અનુકંપની ચેતાતંત્ર (SNS) વડે થાય છે, તે ડાબી તરફનાં મગજ સાથે સંબંધિત છે. અને તે તર્ક, મીમાંસા, બુધ્ધી તથા અનુમાનનો ગુણધર્મ ધરાવે છે. ડાબું નસકોરું, જે પરાનુકંપી ચેતાતંત્ર (PNS) વડે નિયંત્રિત છે, તે મગજની જમણી બાજુ સાથે સંબંધિત છે, તે ઠંડક, અંતર્જ્ઞાન, લાગણીઓ, શાંતિ અને જાગૃતિના ગુણધર્મ ધરાવે છે. તેમના દ્વારા વારાફરતી શ્વાસોચ્છવાસ લેવા તે મગજના બન્ને ગોળાર્ધોને ઉત્તેજીત કરે છે અને આમ આપણી માનસિક શક્તિઓનું આંતરિક સમતોલન કરે છે.

અતિતંત્ર અવસ્થા અને હૃદયના રોગીઓ એ કપાલભાતી કરાય?

હા, તેઓ કરી શકે. પરંતુ આ અભ્યાસ ધીમી ગતિએ અને ગુંગળામણની કોઈ લાગણી કે

તણાવ પેદા થયા વગર થવો જોઈએ. આ અભ્યાસના નાના અને ધીમાં આવર્તનો - જેમાં વચ્ચે વચ્ચે વિરામ આપતો હોય - કરવાં તે સલાહભર્યું છે.

પ્રાણાયામ મન તથા શરીરને કેવી રીતે વિશ્રાંત કરે છે?

શ્વાસોચ્છવાસનો દર સીધો મૂળભુત ચયાપચય દર (BMR) ના પ્રમાણમાં હોય છે. આ એ દર છે જેના અનુસાર આપણે શરીરનાં મૂળભુત કાર્યો કરવા માટેની ઉર્જા ખર્ચીએ છીએ - પ્રાણાયામ વડે આપણે સભાનપણે શ્વસન દર નીચો લાવીએ છીએ અને આમ BMR ઘટાડીએ છીએ. BMR માં ઘટાડાની માત્રા તંત્ર જે આરામ મેળવે છે તેનું માપ છે. શ્વાસને ધીમા કરવા તે મન તથા શરીર બન્ને માટે ખૂબ ઉંડો આરામ પૂરો પાડે છે.

લંબાવેલા ઉચ્છવાસો પરાનુકંપી ચેતાતંત્ર (PNS) ને ગતિ આપે છે, જે PNS વડે મધ્યસ્થિ કરાયેલ તણાવના “લડો અથવા ભાગી છૂટો” વાળા પ્રત્યાઘાતનું સમતોલન કરીને તણાવને હળવો કરે છે તથા મુક્ત કરે છે.

પ્રાણાયામ કેવી રીતે ઉર્જા આપે છે?

આપણી ઝડપી અને વધારે પડતી પ્રત્યાઘાતી જીંદગીમાં આપણે આપણાં મૂળભુત કાર્યો માટે ૧૫૦૦ થી ૨૦૦૦ કેલરી ખર્ચીએ છીએ. જો આપણે દરરોજ નિયમિતપણે લગભગ ૩૦ મિનિટ માટે પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કરીએ તો આપણને તે જ શારીરિક કાર્યો માટે માત્ર ૫૦૦ થી ૧૦૦૦ કેલરીની જરૂર પડશે. શરીર સ્ત્રોતોનો વધુ કરકસરભર્યો ઉપયોગ કરતાં શીખી જશે. પરિણામે, વધારે ઉર્જા ઉપયોગ થયા વગર પડી રહેશે અને આપણે આખો દિવસ ઉર્જામય અને ઉત્સાહિત હોવાનું અનુભવશું.

જો પ્રાણાયામ ઉર્જાનો સંચય કરે છે, તો શું પ્રાણાયામ કરવાથી મારું વજન વધશે?

વાસ્તવમાં નહીં! આપણે યોગ્ય સમતોલન પર પ્રહાર કરવો જરૂરી છે. એટલા માટે જ પ્રાણાયામની શરૂઆત કપાલભાતી અને ભસ્ત્રિકા જેવી ક્રિયાઓથી થાય છે, જે BMR વધારે છે. અને શરીરને અંગારવાયુથી છૂટકારો અપાવે છે. બીજું કે, પ્રાણાયામનો નિયમિત અભ્યાસ ભૂખને નિયંત્રિત કરવામાં અને એ રીતે આપણને વધારે પડતું ખાતાં અટકાવવામાં તેમજ ઉજાણીઓ કરતાં પણ અટકાવવામાં મદદ કરે છે.

કપાલભાતી અને ભસ્ત્રિકા જ્યારે અસરને ઉત્તેજીત કરે છે, ત્યારે મગજને કેવી રીતે શીથિલ કરે છે?

કપાલભાતી અને ભસ્ત્રિકા અનુકંપી ચેતાતંત્રના ટોનમાં વધારા તરફ જરૂર લઈ જાય છે, જે શરીર અને મનની ઉત્તેજના માટે છે અને આ રીતે બન્નેને સ્ફૂર્તિમય બનાવે છે. આ અભ્યાસોના અંત આવતા વિરામ (કેવલ કુમ્ભક) દરમ્યાન પરાનુકંપી ઓવરટોન થાય છે જે મનને શીથિલ બનાવે છે.

કપાલભાતી શા માટે પ્રથમ કરવા જોઈએ?

પાણીના પાઈપમાંથી અવરોધ હટાવો નહીં ત્યાં સુધી તેમાંથી પાણી મુક્ત રીતે વહી શકે નહીં. જો આપણે એક રૂમની ફરી સજાવટ કરવા માંગતા હોઈએ તો વર્તમાન રાચરચીલું ખસેડ્યા વગર તેમ કરી શકીએ નહીં. તેવી જ રીતે, તાજી હવા શરીરમાં અંદર લાવતાં પહેલાં અંગારવાયુ જેવાં ઝેરી દ્રવ્યોમાંથી શરીરને વિશુધ્ધ કરવું જરૂરી છે. કપાલભાતીનાં સક્રિય ઉચ્છવાસ શરીરમાં પ્રાણવાયુ અને પ્રાણને પ્રવેશવા માટે વધુ જગ્યા બનાવીને, શરીરમાંથી અશુધ્ધીઓ બહાર લઈ જાય છે.

આપણે માટે કુમ્ભકના અભ્યાસ કરવો સલામત છે?

ઘણાં વર્ષો અગાઉ, જ્યારે ભારતમાં પ્રાણાયામ અને યોગ જીવનની રીત હતા ત્યારે શ્વાસનાં પ્રમાણમાં નિપુણતા મેળવીને કેવલ કુમ્ભક પ્રાપ્ત કરવાનું સહેલું હતું. શરીર અને મનને તકલીફ આપ્યા વગર કુમ્ભકનો પરમાનંદ અનુભવી શકાય છે.

આજે આપણામાંના મોટાભાગના લોકો બેઠાડું જીવન જીવે છે. આપણે કરીએ છીએ તેમ, બધાં સ્તરે યંત્રોની મદદ વડે જીવવાથી, આપણા શ્વાસ ટૂંકા અને ખૂબ જ છીછરા છે. પ્રાણાયામની શરૂઆતમાં કુમ્ભકનું લક્ષ રાખવું તે સલાહભર્યું નથી; ઘણી વખત લોકો માથાનો દુઃખાવો, આંખ ખેંચાવી, આધાશીશી અને દમની પણ ફરીયાદ કરે છે. જો વિરામ દરમ્યાન આપણે તાણ અથવા થાક અનુભવીએ તો આપણે ઉર્જાનો વ્યય કરીએ છીએ અને તે આપણને તેની નિષ્પતિનો આનંદ માણતા અટકાવે છે. આમ વિરામ દરમ્યાન ઓછામાં ઓછી તાણ પડે તે જરૂરી છે.

તમારે માત્ર તાલીમ પામેલા શિક્ષકોની રાહબરી હેઠળ અને “બંધ” ની સાથે જ કુમ્ભકનો પ્રયાસ કરવો જોઈએ. તમે શ્વાસ લેવા અને છોડવા વચ્ચેના ૧૦:૨૦નાં પ્રમાણમાં ૫ થી ૧૦ મિનિટ માટે સ્વસ્થતાપૂર્વક શ્વાસ લઈ શકતા હોવા જોઈએ.

શું ઉંડા શ્વાસોચ્છવાસ વ્યક્તિને ધૂમ્રપાન છોડાવવામાં મદદ કરી શકે?

ઉંડા શ્વાસોચ્છવાસ એ લોકોને ધૂમ્રપાન છોડવામાં મદદરૂપ થનાર શ્રેષ્ઠ અભ્યાસોમાંથી એક છે. હવાનો એક ઝેરી, ગરમ ઘુંટડો ભરવાને બદલે, તાજી હવા, જે પ્રાણવાયુ અને ઉર્જાથી સભર છે, તેને અંદર શ્વસવી વધુ સારી છે. જો ધુમ્રપાન કરનારાઓ ધુમાડા વગરનો ઉંડો શ્વાસ લઈ શકે તો પણ તેમને ઘણું જ સારું લાગશે. એક ધુમ્રપાન કરનારને પણ તાજી હવાનો એક ઘૂંટડો ભરવાથી તેટલું જ સારું લાગશે. ઉંડાણપૂર્વક લેવાતા શ્વાસ તેમને પરિસ્થિતિ વિશે વિચારવાનો તથા અંદાજ કાઢવાનો સમય આપશે. ધીમે ધીમે પરંતુ ખાતરી પૂર્વક તે મગજ પર નિયંત્રણ મેળવી શકશે.

એક કાર્યદક્ષ નિત્યક્રમ

પ્રાણાયામનો તબક્કાવાર આરંભ

૧. આપણા શ્વાસોચ્છવાસનાં અસમતોલનોને ઓળખવાં:

- છીછરા ઢંગધડા વગરના શ્વાસોચ્છવાસ.
- નાનાં શ્વાસનો અને તેનાથી પણ નાના ઉચ્છવાસો.
- શ્વાસોચ્છવાસની ઉલટી અથવા વિરોધાભાસી રીત.

૨. શ્વાસોચ્છવાસની દોષયુક્ત આદતો સુધારવી:

- શરીરને ખેંચવાની તથા શ્વાસ લેવાની કસરતો
- વધારે પડતી ઝડપ, આંચકાઓ અને શ્વાસોચ્છવાસની અનિયમિતતાને સુધારવા માટે સભાનપણે શ્વાસોચ્છવાસ.
- વિરોધાભાસી શ્વાસોચ્છવાસને સુધારવા માટે પેટમાંથી શ્વાસોચ્છવાસ.

૩. શરીરમાં ઝેરી દ્રવ્યોના ભરાવાને ઓછો કરવા માટે શ્વાસનું વિશુધ્ધીકરણ અને દોષયુક્ત શ્વસન આદતોને સુધારવી:

- કપાલભાતી
- ભસ્ત્રિકા

૪. સંવેદનશીલતા વધારવા, સમતોલન લાવવા અને શ્વાસને ધીમા પાડવા માટે પ્રાણાયામ:

- અનુલોમ - વિલોમ પ્રાણાયામ અને નાડી શુધ્ધી પ્રાણાયામ
- ઉજ્જયી પ્રાણાયામ

૫. જાગૃતિનાં વિસ્તરણ માટે પ્રાણાયામ

- ભ્રમરી
- 'ઓમ'નો મંત્રોચ્ચાર

૬. માનસિક આયોજન કરવું.

પ્રાણાયામનો દૈનિક અભ્યાસ

તમારા પ્રાણાયામનો દૈનિક અભ્યાસ કેવી રીતે કરવો તે અહીં દર્શાવ્યું છે:

પ્રાર્થના

તમને સૌથી આરામદાયક લાગતો હોય તેવા અંગવિન્યાસમાં ગોઠવો. એક પ્રાર્થનામય વલણ સાથે શરૂ કરો.

કપાલભાતી ક્રિયા (શ્વાસનું વિશુધ્ધીકરણ)

- પાયાનો સિધ્ધાંત - સક્રિય અને જોશભેર ઉચ્છવાસ અને નિષ્ક્રીય શ્વસન.
- ઉચ્છવાસ - પેટના ઝડપભેર ઉપરાઉપર પંખાની જેમ સક્રિય હલનચલન વડે હવાને જોશભેર બહાર કાઢો (પરંતુ ક્યારેય હાંફી જવાનાં જોખમ સાથે નહીં.) શરૂઆતમાં શ્વાસ બહાર કાઢવાનો દર ધીમો હોય છે - ૫૦-૬૦ મીનિટ સુધી વધે છે.
- શ્વાસ અંદર લેવો - દરેક ઉચ્છવાસના અંતે પેટના સ્નાયુઓને શીથિલ બનાવીને, નિષ્ક્રિય.
- એક મિનિટ પછી અભ્યાસ બંધ કરો. શરૂઆતના તબક્કાઓમાં તમે તેનાથી પણ વહેલાં અટકી શકો.
- કપાલભાતી અટકાવવા પર શ્વાસોચ્છવાસ આપોઆપ બંધ રહેવા જોઈએ. સાથોસાથ જ, મગજ મૌનની ઉંડી અવસ્થાનો અનુભવ કરી શકે છે. આ ઉંડા આરામ અને સ્ફૂર્તિ - તાજગીની આ અવસ્થાને માણો.
- શ્વાસોચ્છવાસ સામાન્ય ન થાય ત્યાં સુધી રાહ જોવો.

અનુલોમ વિલોમ નાડી શુધ્ધી પ્રાણાયામ (વારા ફરતી નસકોરાં વડે શ્વાસોચ્છવાસ)

- જમણા અંગુઠાથી જમણું નસકોરું હળવેકથી બંધ કરો અને ડાબાં નસકોરાં વડે સંપૂર્ણપણે શ્વાસ લો.
- છેલ્લી બે આંગળીઓ વડે ડાબું નસકોરું હળવેકથી બંધ કરો અને જમણાં નસકોરાં ને છૂટું કરો. હવે જમણાં નસકોરાં દ્વારા સંપૂર્ણપણે અને ધીમેથી શ્વાસને બહાર કાઢો.
- તે જ (જમણાં) નસકોરાં વાટે ઉંડો શ્વાસ લો અને પછી તેને બંધ કરો અને ડાબાં નસકોરાં દ્વાસા શ્વાસ બહાર કાઢો. આ નાડી શુધ્ધી પ્રાણાયામનું એક

આવર્તન પૂરું કરે છે.

- શરૂઆતમાં શ્વાસ લેવા અને બહાર કાઢવા વચ્ચે ૧:૧નું પ્રમાણ સ્થાપો. અભ્યાસ સાથે તમે ઉચ્છવાસને હજી વધારે - ૧:૧.૫ અને પછી ૧:૨નાં પ્રમાણ સુધી લંબાવી શકો.

ભ્રમરી પ્રાણાયામ (મધમાખીનો ગણગણાટ)

- પહેલી આંગળીને અંગુઠાની ટોચ પર અડે તેવી રીતે હાથને ચીન મુદ્રામાં રાખો અથવા એક હથેળી ખોળામાં રાખીને તેના પર બીજી હથેળી મૂકો.
- જીભની ટોચ ને બંધ મોઢાંના તાળવે અડાડીને ખેચરી મુદ્રા અપનાવો.
- શ્વાસ અંદર લો અને “મમમ....” અથવા “નનન....” નું રટણ કરો અને તેની ધ્રુજારી માથા તથા ચહેરા પર અનુભવો.
- શ્વાસ અંદર લેવા સાથે ફરી કરો.
- ક્યારેય વધુ પડતું રટણ ન કરો. રટણના સમયગાળા કરતાં વિશ્રાંત કરતી ધ્રુજારીને અનુભવવી તે વધુ મહત્ત્વનું છે.

માનસિક આયોજન

- દૃઢિકરણ
- દૃશ્યની કલ્પના કરવી.

કૃતજ્ઞતાનું વલણ

સંદર્ભો

- સાયકોફીઝીયોલોજીકલ સ્ટેટસ: ધ અલ્ટ્રાડીયન ડાયનામિક્સ ઓફ માઈન્ડ બોડી ઈન્ટરેક્શન્સ - ડો. ડેવીડ એસ. શાનહોફ - ખાલસા. ઈન્ટરનેશનલ રીવ્યુ ઓફ ન્યુરોલોજી, વોલ્યુમ ૮૦.
- ફ્રોમ મેડીકેશન ટુ મેડીટેશન - ઓશો.
- સાયન્ટીફીક હીલીંગ એફર્મેશન્સ - પરમહંસ યોગાનંદ.
- ધ હીલીંગ પાથ ઓફ યોગ - નિશ્ચલ જોય દેવી.
- ક્વોન્ટમ હીલીંગ: એક્સપ્લોરીંગ ધ ફ્રન્ટીઅર્સ ઓફ માઈન્ડ/બોડી મેડીસીન - દિપક ચોપરા
- પ્રાણ, પ્રાણાયામ, પ્રાણ વિદ્યા - સ્વામી નિરંજનાનંદ સરસ્વતી, બીહાર સ્કુલ ઓફ યોગ.
- પ્રાણાયામ: ધ આર્ટ એન્ડ સાયન્સ - ડો. એચ. આર. નાગેન્દ્ર, વિવેકાનંદ કેન્દ્ર યોગ પ્રકાશન, બેંગલોર.
- બ્રીધ, માઈન્ડ એન્ડ કોન્સીયસનેસ - હરીશ જોહરી
- ડીસ્ટ્રક્ટીવ ઈમોશન્સ એન્ડ હાઉ વી કેન ઓવરકમ ધેમ-દલાઈ લામા એન્ડ ડેનીયલ ગોલમેન
- ગેટીંગ વેલ અગેઈન - ઓ. કાર્લ સીમોન્ટન
- પ્રેક્ટીસીંગ ધ પાવર ઓફ નાવ - એકહાર્ટ ટોલ
- ધ પાવર ઓફ યોર સબકોન્સીયસ માઈન્ડ - ડો. જોસેફ મર્ફી
- ધ સીલ્વા માઈન્ડ કન્ટ્રોલ મેથડ - જોસ સીલ્વા
- માઈન્ડ પાવર - ક્રીષ્ટીન એચ. ગોડફ્રોય